



令和6年1月9日（火）
東広島市立乃美尾小学校
保健室

ねん けん こう もく ひょう
2024年 健康目標

おうちの方へ

感染症が心配な季節が続きます。規則正しい生活や感染症対策を心がけ、朝、ご家庭でも丁寧な健康観察をお願いします。また、健康目標を一緒に考え、取り組んでいただければと思います。よろしくお願いします。



2024年になりました。今年もよろしくお祈いします！
昨年、風邪などの病氣やケガをしませんでしたか？1年間、健康に過ごせたかを振り返って、今年の健康目標を立ててみましょう。みなさんが新しい1年を体も心も元気に過ごせることを願っています。



穴あきカルタを直そう！
十二支たちがカルタで遊んでいると、
楽しかった龍がボウッ！
つついっ火を吹いてしまいました。
穴が空いてしまったカルタの札に正しい言葉を入れて直してあげましょう。

この中から選ぼう

| | | | |
|-------------|---------|-----------|-----------|
| あさ 朝ごはん | よ 夜ふかし | げっこう 月光 | いつもと同じ |
| はらちぶんめ 腹八分目 | あいさつをし | そと 外 | シャワーで済ませ |
| とつてもゆっくり | にっこう 日光 | てあら 手洗いをし | いえ 家 |
| ゆふね 湯船につかっ | かし 菓子 | はや寝 早く寝 | なか お腹いっぱい |

冬休みモード
学校モード

スイッチ！①

早起き



決まった時間に起きて朝日を浴びましょう。早起きすると夜も自然と眠くなり、早寝にもつながります。

スイッチ！②

朝ごはん



体と脳が目覚め、1日のエネルギー源になります。菓子パンなどではなく、栄養バランスの良い食事を心がけて。

スイッチ！③

運動



寒いときこそ運動で体の中からポカポカに。体がほどよく疲れれば、夜もぐっすり眠れます。

ヒント

- 朝は太陽の光を浴びましょう
- 同じ時間に起きると、生活リズムが整います
- 胃腸が弱らず、健康に過ごせます
- 起きたばかりだと、体も脳もエネルギーが足りません
- 思いっきり体を動かすと、風邪に負けない体になります
- 睡眠時間が足りないと、骨や筋肉を作る成長ホルモンが出にくくなります
- ぬるめのお湯にゆっくりつかりと体が温まります
- 手に付いたウイルスが体の中に入ってしまうと風邪の原因に

朝起きて 気分すっきり にあたると

休みでも 起きる時間

ごちそうさま でごちそうも

食べたら力が湧いてくる

食事前 バイキンバイ

お風呂は 温まる

夜は 次の日も元気

体ほかほか 寒くても 遊んで