

ほけんだより1月

2020年1月8日(水)
丹波市小学校保健室

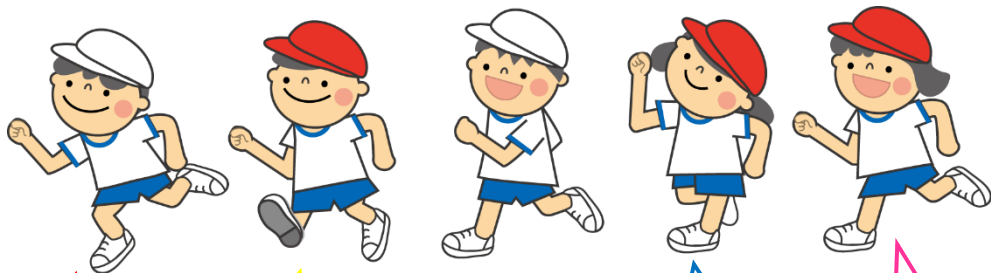
あけましておめでとうございます

2020年の幕開けです！みなさん、今年の目標は決まりましたか？目標は具体的に考えることがポイントですよ。「かぜをひかない」「はやねはやおきをする」などなど・・・♪ちなみに、上浦先生は「晴れた日の朝は散歩に行く」「本をたくさん読む」にしました。

『一年の計は元旦にあり』という言葉があります。「何事もまず初めに計画を立てることが大切」という意味です。目標をもとに計画を立てて、一歩ずつ前に進んでいきたいですね***

1月の保健目標 寒さに負けない体づくりをしよう

1月9日から耐寒かけ足がはじまります。かけ足と聞くと、「寒い」「苦しい」といった声が聞こえてきそうですが、かけ足は健やかな心と体をつくるためにとっても重要なんですよ！



達成感
が味わえる！

体力
がつく！

ぐっすり眠れる

集中力アップ

気分爽快

福笑いクイズ

元気な顔？
かぜひきさんの顔？

クイズの答えが・・・

- ①だと思ったら①のコーナーから
- ②だと思ったら②のコーナーから顔のパーツを選んでね！

まゆ毛のクイズ

まゆをひそめるってどんな

意味？

- ①心配ごとや不安ことがある
- ②おいしいものを食べてごきげん

鼻のクイズ

鼻水はなぜ黄色くなるの？

- ①鼻水の中に白血球の残がいや菌の死がいがかまれているから
- ②かぜがなおりにかけているサイン

目のクイズ

ウイルスはどこから

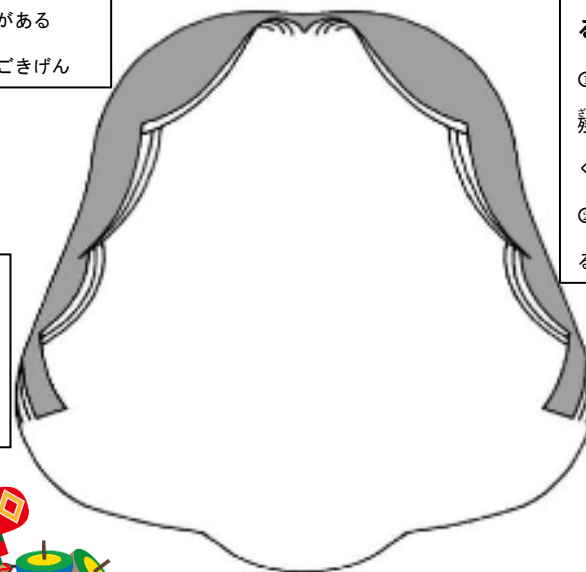
はいる？

- ①鼻と口からだけ
- ②目からも入る

口のクイズ

くしゃみのスピードはどれくらい？

- ①チーターと同じくらいの時速約110 km！
- ②新幹線と同じくらいの時速約300 km！



元気な顔ができるかな？

①のコーナー



②のコーナー

