



ほけんだより

12月

ほけんもくひょう

寒さに負けない体を
つくろう

冬になり、寒くて体が縮こまってしまうと、けがをすることが多くなります。体育の授業や、休み時間に運動をする時は、準備体操で体をしっかり伸ばし筋肉をほぐしてから、だんだんと激しい運動をするようにしましょう。終わった後は、整理体操で体を休めましょう。

たくさん走ると、たくさん体によいことがあるよ

- よく眠れる
- がんばる力がつく
- 体力がつく
- 心臓や肺が強くなる
- 足や腰が強くなる
- 肩こりがよくなる
- うんちが出やすくなる
- 気分がすっきりして元気になる(リフレッシュ)

冬休みを健康で安全に過ごすための約束

- 生活リズムを崩さない
- 家でも感染症対策
- 少しずつでも毎日運動
- 暗くなる前に家に帰る



規則正しい生活習慣が元気の秘訣だよ



手洗いや換気で感染症の予防を続けよう



身体を動かすと気持ちもリフレッシュできるよ



外出するときは家の人に帰る時間を伝えておこう

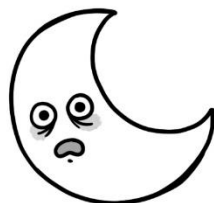
冬休みの生活習慣の乱れの原因は...コレかも!

☆ダラダラ



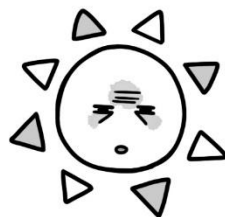
ダラダラとずぼらに規則正しい生活を送ろう!

☆ヨラカシ



寝不足だと免疫が下がり疲れをとれないよ!

☆アサネボ



早く寝ないと朝早くに起きられないよ!

☆タバスギル



年末年始は食べすぎないように!

けがにも気を付けて!

