



とくべつごう 特別号

西条市立壬生川小学校 保健室

あけましておめでとうございます。新しい年の澄み切った空気を吸うと、身が引き締まる思いですね。みなさん、冬休みはいろいろな思い出ができたことでしょう。さあ、いよいよ3学期です。今年も元気にいろいろなことにチャレンジしてください。そのためにも、規則正しい生活を送り、元気な体を保ってください。さて、今月の目標は「姿勢を正しくしよう」です。北風が吹くと、つつい背中を丸めてしまいがちです。3つの首（首、手首、足首）を保温し、寒さに負けず新年をスタートしましょう。

☆ ついついやっていませんか？こんな危険が隠れています。背筋を伸ばし、冬を乗り切りましょう。

「ポケットハンド」を

「ポケットハンド」とはポケットに手を入れること。手が冷たくて暖かいポケットの中に入れてなくなる気持ちもわかります。

でもこの状態だと、自然と背中が曲がって姿勢が悪くなってしまいます。

もっと気を付けたいのが、転んだ時。手がポケットに入っていると、とっさに手を出せず、歯が折れたり、頭をぶついたり、大げがにつながります。

「ポケットからすぐに出せるよ」と思っても、人が転ぶまでの時間は約1秒。でも人が転ぶと思ってから手を出すまでには3秒もかかって間に合いません。

寒い時は手袋をして、転倒に注意しましょう。

☆ 3つのスイッチを「オン」にして生活のリズムを整えましょう。このスイッチは免疫カアップにもつながります。

スイッチ! 冬休みモード >>> 学校モード

新学期が始まりましたが、お正月気分から抜け出せない人はいませんか？冬休みで生活リズムが変わってしまった人は、3つのスイッチで学校モードに切り替えましょう。

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

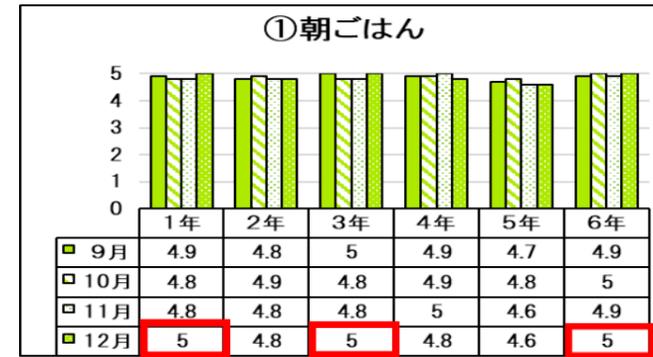
体と脳が目覚め、1日のエネルギー源になります。菓子パンなどではなく、栄養バランスの良い食事を心がけて。

スイッチ! ③ 運動

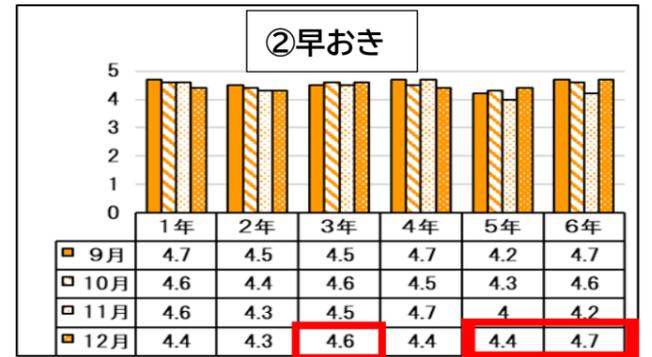
寒いときこそ運動で体の中からポカポカに。体がほどよく疲れれば、夜もぐっすり眠れます。

12月「元気もいもい貯金カード」結果のお知らせ

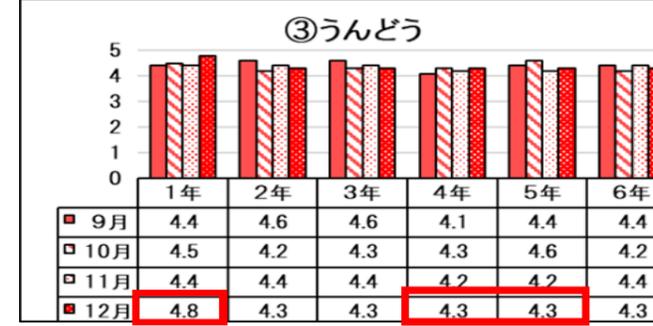
2学期の調査結果が揃いました。グラフを見て振り返ると、朝ごはんや歯みがきはよくがんばっていますね。一方、電子機器や早寝には、まだまだ課題があるようです。みなさんも振り返ってみて、新しい年になげてください。



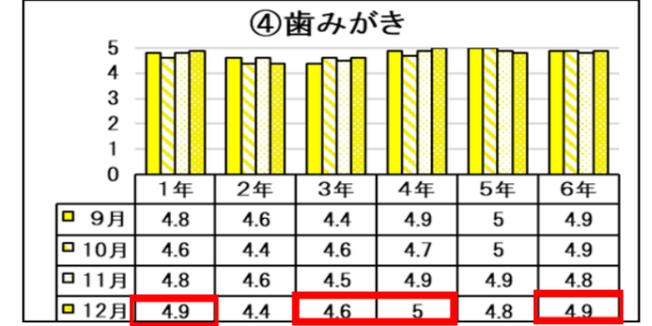
1・3・6年生はパーフェクト！朝食をしっかり食べ、体温を上げて体を目覚めさせ、一日を始めましょう。



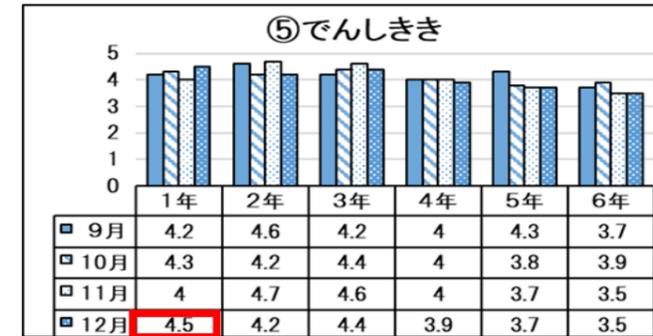
3・5・6年生で点数アップ！早起きをするのに勇気がいるときもありますが、一日の生活リズムを整うカギは、早起きです。がんばりましょう。



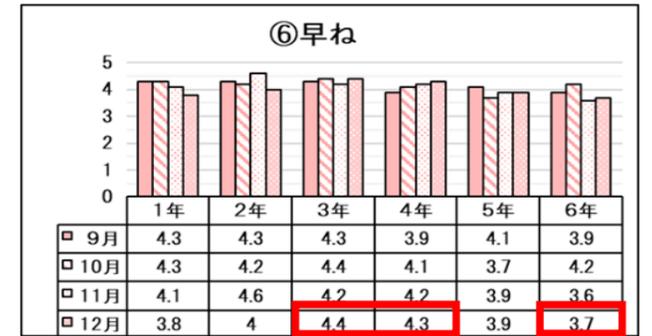
1・4・5年生で点数アップ！寒い日も運動場で元気に遊ぶ姿をよく見かけます。この調子でがんばりましょう。着衣の調整を忘れずに。



1・3・6年生で点数アップ！4年生はパーフェクト！みなさん、歯みがき習慣が定着していますね。その調子で続けましょう。



1年生で点数アップ！冬休み中は生活が変わるため、電子機器の接触時間が長くなりがちです。使用時間に気を付けましょう。



3・4・6年生で点数アップ！年末、年始にむけて公私ともに忙しい時期になります。できるだけ早寝を意識していきましょう。

【平均合計点(30点満点)】

	1年	2年	3年	4年	5年	6年
12月	27.4	26	27.3	26.7	25.7	26.1
	+0.7	-1.4	+0.3	-0.3	+0.4	+0.7

1月もがんばろう！次は、1月14日(火)～20日(月)で行います。

裏面もあります