

すこやかキッズ



令和7年1月6日
三松小学校 保健室
養護助教諭 黒木 麻由

楽しかった冬休みが終わり、2025年がスタートしました。今年もよろしくお願ひいたします。
みなさん、今年はどうな1年にしたいですか？「今年は〇〇をがんばるぞ！」と自分の心について目標をもっておくと、毎日の行動を考え、よりよく過ごすことができそうですね。そして、そんな目標に向かうために大切なこと、それは元氣な心と元氣な体です！今年1年、けがや病氣、生活習慣に氣をつけて過ごしてくださいね。みなさんが元氣で、充実した年になることを願っています。



生活リズムの乱れに注意！



冬休みは楽しく過ごすことができましたか？休日が長く続けると、どうしても生活リズムが乱れやすくなってしまいます…。学校モードに切り替えるためにも、今一度自分の生活習慣をしまうさんと一緒に見直してみましょう！

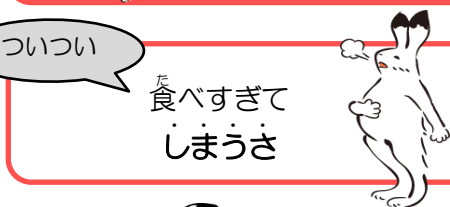
困っているしまうさんに合うアドバイスを線でつなごう！



あさ
朝ごはんを
ぬいてしまうさ

じかん
時間がなくて…

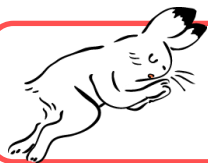
カーテンを開けて
太陽の光をあびよう！



つつい

た
食べすぎて
しまうさ

いつもより10分早く
起きてみよう！



おそ
遅くまで
寝てしまうさ

やす
休みの日は

時間を決めてタイマーを
かけてみるのは、どう？

ゲームをすると

なが
長い時間
つづ
続けてしまうさ



お風呂で
ゆっくり温まろう！



からだ
体が
ひ
冷えてしまうさ

まいにちさむ
毎日寒くて

ひとくち30回
かんでいるかな？

しまうさんにアドバイスした通りに自分もできているかな？

さむ み まも 寒さから身を守ろう

今年の冬も、一段と寒くなるようです。寒い冬も元気に過ごすために、服装について考えてみましょう。

3つの首をあたためよう！

「首、手首、足首」にある大きな血管をあたためることによって、指先や足元の冷たさがおさまるといわれています。



「首」をあたためる

体温であたためられた空気が、えりから出ていくと、かわりに冷たい空気が入ってきます。せっかくのあたたかい空気が逃げてしまわないように、ネックウォーマーなどでふたをしましょう。



「手首」をあたためる

服でかくれているので意外に見落とされがちです。長めの手袋をするといいですね。



「足首」をあたためる

長めの靴下や厚手の靴下をはくなどの工夫ができます。ふくらはぎをあたためるのも効果的です。



ポケットに手を入れて歩く、「ポケットハンド」に気をつけましょう。人が転ぶまでの時間は約1秒。しかし、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！



2025年
へびどし
巳年

ぐっすり眠って元気が1年を

あけましておめでとうございます。2025年（へびどし）は巳年、干支はへびです。干支のへびは縁起の良い動物で、脱皮をすることから「復活と再生」を表すとされています。ふっかつ（復活）とさいせい（再生）という大きなイメージがありますが、みなさんの毎日の中でも行われています。それが睡眠。すいみんちゅう（睡眠中）、体の中では成長ホルモンというホ



ルモンが分泌されます。成長ホルモンは、遊んだり勉強したりして疲れた体と脳を元気にさせ（再生）、次の日にまたたくさん活動できる（復活）ようにしてくれます。成長ホルモンの分泌にはぐっすり眠ることが大切。1年を元気に過ごすためにも、毎日しっかり睡眠をとってくださいね。

