

令和6年が始まりました。昨年(さくねん)はかぜなどの
 病気(びょうき)やけが(けが)をせず(す)過ご(すご)せましたか。1年間(ねんかんけんこう)健康(けんこう)に
 過ご(すご)せたかどう(どうか)かを振り返(かえ)って、新(あたら)しい1年(ねん)を健康(けんこう)
 に過(す)ぐすための目(もく)標(ひょう)を考(かん)えてみ(み)ましょ(う)。心(こころ)もか
 らだも健康(けんこう)に過(す)ごせるよう(よう)に、きそく(きそく)正(ただ)しい生(せい)活(かつ)
 こころ(こころ)がけ(け)ましょ(う)。

新(しん)型(がた)コ(コ)ロ(ロ)ナ(ナ)ウ(ウ)イ(イ)ル(ル)ス(ス)やイン(イン)フ(フ)ル(ル)エ(エ)ン(ン)ザ(ザ)、咽(いん)頭(とう)
 結(けつ)膜(まく)熱(ねつ) (プ(プ)ール(ール)熱(ねつ)) 等(な)ども、引(ひ)き続(つづ)き流(りゅう)行(こう)していま
 す。感(かん)染(せん)症(しょう)にも気(き)をつ(つ)けま(ま)しょ(う)。

健康目標を立てよう

2024年 健康目標



地震で不安になった時は…

1月1日(がついついちの)能登半島(とほんとこう)の地震災害(じしんさいがい)によって、大(おお)きな被(ひ)害(がい)があ(あ)りま(ま)した。家(か)族(ぞく)や親(しん)せき(せき)、自(じ)宅(たく)に被(ひ)害(がい)があ
 った人(ひと)や、大(おお)きな被(ひ)害(がい)がな(な)か(か)った人(ひと)でも、続(つづ)く余(よ)震(しん)や毎(まい)日(にち)の被(ひ)害(がい)を伝(つた)えるニ(ニ)ュ(ュー)ス(ス)で怖(こわ)い思(おも)いをし(し)た
 り、不(ふ)安(あん)にな(な)ったり、お(お)ち(ち)着(ち)か(か)な(な)か(か)つ(つ)たりする人(ひと)もい(い)ると思(おも)います。そ(そ)う(う)な(な)時(とき)は、ま(ま)わ(わ)りの大(おとな)人(じん)に相(そう)談(だん)
 し(し)たり、好(す)きなこ(こ)と(と)を(を)して過(す)ご(ご)し(し)たりして、心(こころ)が落(お)ち着(ち)くよう(よう)にま(ま)しょ(う)。

〈心を落ち着かせる方法〉



まわりの人に相談する

- ・おうちの人
- ・学校の先生
- (どの先生でもいいです)
- ・友だち など
- 自分(じぶん)が相(そう)談(だん)し(し)や(や)す(す)い(い)人(ひと)に
相(そう)談(だん)し(し)ま(ま)しょ(う)。



地震のニュースを見すぎない



体を動かす



音楽を聞くなど
好きなことをする



すいみんをとる

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。

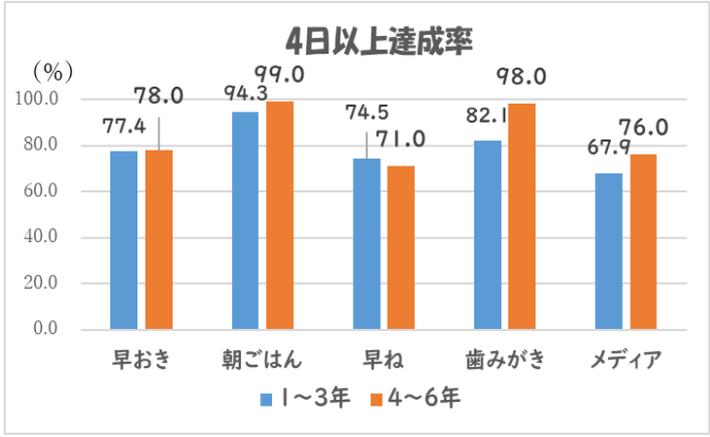
3学期も元気アップカードに取り組みます

3学期も毎週火曜日にげんきアップカードを使って、生活リズムや清潔をチェックします。2学期のげんきアップカードや生活リズムアップカードでは、特に早ね、早おき、メディアの時間を達成できなかった人が多かったです。3学期は、ねる時刻、おきる時刻、メディアの時間の目標時間についておうちの人とよく相談して決め、達成できるようにがんばりましょう。

〈元気アップカードのチェック項目〉

せいけつ	せいかつ
○ハンカチ	・早ね
○ティッシュ	・早おき
○つめ	・あさごはん
○まえがみ	・メディアの時間
○はみがき	

〈11月のげんきアップカード達成状況〉



○おきる時間・ねる時間の注意

すいみん時間を9~10時間(最低でも8時間)とれるように、習い事などの時間も考えながら時間を決めましょう。

○メディアの時間の注意

すいみんや学習の時間がしっかりとれるように時間を決めましょう。ゲームや動画を見る時間の代わりに時間の過ごし方を考えておきましょう。