

ほけんだより 1月

2018. 1. 19



かぜやインフルエンザがふえてきました。こんな時こそ「なわとび週間」で、体を動かしてみてください。しんせんな空気のもとで、いろいろなとび方がマスターでき、さらに病気に負けない体をつくることができます。

そして、「**早ね・早起き・朝ごはん**」の生活リズムをしっかりとつけて、体のバリアをさらにつよくしていきましょう！

今年の目標は ます、やることは

そのために

2018年の
「けんこう目標」を
たててみよう！

いちねんかん
1年間を
げんきにすごす
ための…

5つの
ステップ

ステップ 5 目標を立てる

大きな目標でも、小さな目標でもオッケー。がんばろう！ やれる！
と思える目標を立てましょう

ステップ 4 外でからだを動かす

ほどよく疲れるから、よく眠れます。ちちこまっていたからだや心ものびのびして気分スッキリ



ステップ 3 少しだけでも朝ごはんを食べる

休み中朝ごはんを食べなかった人は、少しだけでも食べよう。だんだんしっかり食べるのが目標



ステップ 2 少しの時間ボーっとする

ただし、ボーっとするのは太陽の光をあびながら。からだも脳も自覚めます。こたつの中でボーっとするのはダメ



ステップ 1 とにかくがんばって、眠くても起きる



まずは早起き。それで自然に早寝の習慣がつかます

ステップ1
から順番に、
できているもの
の□に色をぬ
っていこう！

あなたは
今日のステ
ップまで、い
すすんでい
るかな？



なわとび週間です。あなたの目標は？

体育委員さんのなわとびランキング。

30秒間、そのとび方が何回できたかを体育委員さんがかぞえてくれます。

- * 水曜日休み… 1, 2, 3年生
- * 金曜日休み… 4, 5, 6年生



だれでもちょうせんできます！
ぜひやってみてください！



わたしがちょうせんしたいとび方は…

「

」

とぶ前にチェック！（○をつけてみよう！）

- * 体調はどうか？ → （元気・調子がよくない）
- * なわとびの長さは？ → （長い・ちょうどいい・みじかい）
- * とぶ場所は？ → （土のところ・コンクリート）

自転車用ヘルメット、「持っている？」「かぶっている？」



これは、自転車用ヘルメットを持っている人の割合を調べたグラフです。

毛利台小は厚木市全体と比べると、まだ

「持っている人」が少ないようです。でも、1年前にくらべると少しずつ持っている人がふえてきています！

あなたは持っていますか？



健康委員さんがつくった「ヘルメットくん・ヘルメットちゃん」。もう、おぼえてくれましたか？ みなさんにヘルメットの大切さをよびかけてます。

