



2023.1.10
昼生小学校 保健室
No.23

あけましておめでとうございます。新しい1年がスタートしました。
2023年は、どんな1年にしたいですか？何か目標を立てて、一步一步
進んでいけるといいですね。今年も元気に一年を過ごしましょう。



1月16日から長距離走が始まります

☆ 前日は、ぐっすり眠ろう！！

早寝早起きをして、疲れを残さず元気に参加しましょう。睡眠不足は、けがや体調不良にもつながります。

☆ 朝、家を出る前に、朝ごはんをエネルギーをチャージ！！

空腹のまま走ると、エネルギー不足になり、気持ちが悪くなったり、ふらふらしたり、
体調をくずしやすくなります。朝ごはらは、必ず食べてきましょう。



☆ 走る前は、準備体操をしっかりと！！

まずは体を温め、筋肉と関節を動きやすくすることが大切です。
準備体操は体の緊張をほぐし、けがを防ぎます。



☆ ゴールしたら…

急に止まらず、しばらく歩いて息を整えましょう。急に止まると心臓に負担をかけてしまいます。

※ 靴は履きなれたものを履きましょう。走る時は、マスクを外しましょう。

もし、走っている途中や走った後に気分が悪くなった場合は、無理をせず、すぐに近くの先生に伝えてください。

3学期も引き続き、朝の健康観察をお願いします

登校前は健康観察・検温をし、スマホ等での体温の入力・送信を忘れずに行ってください。

困っているしまっせさんに合うアドバイスを線でつなごう。

だ 気 の ア ド バ イ ス を 属 け よ う !



時間がなくて…

あさ 朝ごはんを
ぬいてしまうせ

ついつい



た 食べすぎて
しまうせ



やす 休みの日は

おそ 遅くまで
ね 寝てしまうせ

ゲームを
すると




なが 長い時間
つづ 続けてしまうせ




まいにちさむ 毎日寒くて

からだ 体が
ひ 冷えてしまうせ


カーテンを開けて
太陽の光をあびよう




いつもより10分早く
起きてみよう




時間を決めてタイマーを
かけてみるのは、どう?



お風呂で
ゆっくり温まろう



ひとくち30回
かんでいるかな?




あなたのオススメの
元気のアドバイス
を書いてみよう!

しまっせさんへ

より