

ほけんだより



亀山市立神辺小学校
平成28年1月15日

新しい一年が始まりましたね。冬休み中に乱れた生活リズムをリセットして、新しい自分で3学期も健康にたのしく過ごしましょう。

自分の身体にインタビュー!

冬休み中に、いっぱい遊んで、おいしいものをたくさん食べて、いいことがたくさんあったはずなのに、なんとなくだるい・・・という人はいませんか。ちょっと、自分のからだの声をきいてみましょう!



おなかさん

あぶらっこいものや、おやつをたくさん食べると、疲れて痛くなっちゃうこともあるんだ! ちょっと食べ過ぎた～と思ったら、次の日は控えてほしいな。



冬休み中、忙しかったそうですね。



なんだかおつかれぎみですね。

はやりのゲームのせいで、さいきんぼくの出番がすごくおおいんだ! たまには休みたい! 楽しいのは、わかるけど、テレビやゲームをするときはときどきお休みして、夜はゆっくりねてほしいよ。



冬が苦手だと、ききましたが・・・

わたしは冬の乾燥した冷たい空気が苦手です。わたしが乾燥すると、ウイルスがからだに入ってきてしまうかも・・・乾燥やウイルスを防ぐためにマスクをつけて助けてくださいね。



のどさん



めさん

目の疲れは=脳の疲れ=心の疲れ?

みなさんの脳が処理する情報の大部分は、目で見て入ってくる情報。目が疲れている人は、脳も働きすぎて疲れているかもしれません。脳が疲れると、なんとなくいらいらしたり、ちょっとしたことで落ち込んだり・・・脳の疲れは心の疲れ、ともいえそうですね。

せいかつリズムを整えよう! かぜよぼうレンジャー!

すいみん時間は十分とれていますか? 気分よく起きていますか?

外から帰ったら、てらい・うがいをしっかりしているかな?

すききらいをしないでバランスよく食べているかな?

外で元気よくからだをうごかして遊んでいるかな?