

ほけんだより



2021. 1. 12

五島市立 緑丘 小学校
保健室

おうちのひとといっしょによんでください

あけましておめでとうございます。冬休みは規則正しい生活ができましたか？ 生活リズムがくずれてしまった人は、次の週末でしっかりとリズムを整えていきましょう。3学期はあっという間に過ぎていきます。健康で、楽しい充実した3学期になるといいですね。

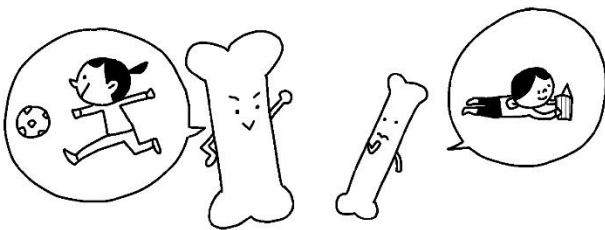
がっ たい いそくてい にって いひょう ＜1月体位測定日程表＞

	1校時		2校時		3校時		4校時	
12 (火)			1-3	2-1	5-2		2-2	2-3
13 (水)	1-1	1-2	6-1		4-1	4-2	5-1	
14 (木)	3-2		3-1				6-2	

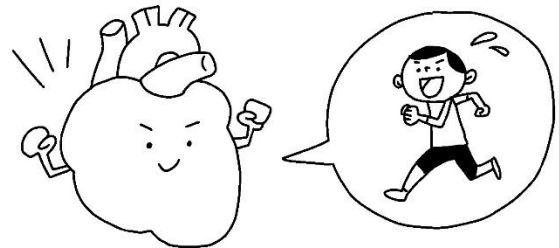
うんどう ぶそく 運動不足をふせごう

ようやく運動場が使えるようになりました。今までなかなか思うように体を動かさずにいましたが、思いっきり走ることができますね。運動はたまにやればいいのではなく、習慣として続けなければ意味がありません。少しずつできる程度の運動を続けて、寒さに負けない丈夫な体を作りましょう。

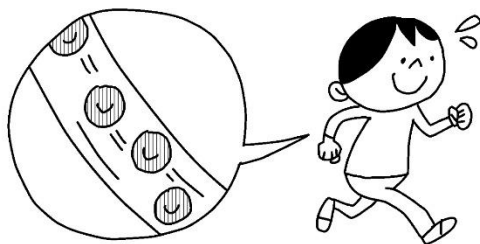
うん どう 運動をするとどんないいことがあるの？



ほね きんにく つよ
骨や筋肉を強くする



ないぞう けんこう たも
内臓の健康を保つ



けつえき なが
血液の流れがよくなる



ぐっすりとねむれる

ほかにも

- ・ ストレスを解消する
- ・ 肥満を防ぐ
- など