



宮城県立古川支援学校  
保健室  
令和6年1月9日

2024<sup>ねん</sup>になりました。今年<sup>ことし</sup>もよろしくお願<sup>ねが</sup>いします。



みなさんは、今年<sup>ことし</sup>の目標<sup>もくひょう</sup>を立てましたか？どんな目標<sup>もくひょう</sup>を達成<sup>たっせい</sup>するにもコツコツと努力<sup>どりよく</sup>を積み重ね<sup>かさ</sup>ねることが大切<sup>たいせつ</sup>です。そのためには、健康<sup>けんこう</sup>な心<sup>こころ</sup>と体<sup>からだ</sup>が必要<sup>ひつよう</sup>です！

今年<sup>ことし</sup>1年<sup>ねん</sup>、ケガ<sup>けが</sup>や事故<sup>じこ</sup>、病気<sup>びょうき</sup>に気<sup>き</sup>をつけて過<sup>す</sup>ごしましょう。みなさんの毎日<sup>まいにち</sup>が、元氣<sup>げんき</sup>で充<sup>じゆうじつ</sup>実<sup>じつ</sup>した日々<sup>ひび</sup>になるように、応援<sup>おうえん</sup>しています！

引き続き<sup>ひ つづ</sup>、感染症<sup>かんせんしょう</sup>注意報<sup>ちゅういほう</sup>！！

しっかり手洗<sup>てあら</sup>いをしよう！



【せっけんの仕組み】

せっけんは水とも油ともくっつきやすい性質があるので、菌の付いた皮脂をつかまえて水で洗い流すことができます。たくさん泡立たせると、泡が広範囲を包み込み、手のしわなどまで行きわたり汚れがとれます。

せっけんはよく泡立てて使<sup>あ</sup>いませ<sup>だ</sup>しょう！

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。

## せいかつしゅうかん みなお 生活習慣を見直してみよう!

学校モードに切り替えるついでに、普段の生活習慣を見直してみよう♪下のカルタ(良い習慣)にみなさんは、何枚当てはまっているかな？



## 穴あきカルタを直そう!

十二支たちがカルタで遊んでいると、楽しくなった龍が「ポウッ!」ついつい火を吹いてしまいました。穴が空いてしまったカルタの札に正しい言葉を入れて直してあげましょう。

この中から選ぼう

朝ごはん	夜ふかし	月光	いつもと同じ
腹八分目	あいさつをし	外	シャワーで済ませ
とっってもゆっくり	日光	手洗いをし	家
湯船につかっ	お菓子	早く寝	お腹いっぱい

### ヒント

- 朝は太陽の光を浴びましょう
- 同じ時間に起きると、生活リズムが整います
- 胃腸が弱らず、健康に過ごせます
- 起きたばかりだと、体も脳もエネルギーが足りません
- 思いっきり体を動かすと、風邪に負けない体になります
- 睡眠時間が足りないと、骨や筋肉を作る成長ホルモンが出にくくなります
- ぬるめのお湯にゆっくりつかると体が温まります
- 手に付いたウイルスが体の中に入ってしまうと風邪の原因に

冬休み明けは生活リズムが崩れがちです。カルタの札に書いてある事を心がけて生活リズムを整えましょう!