

# ほけんだより1月

令和6年1月 呉市立本通小学校



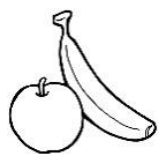
みなさん、冬休みは楽しく  
 すごせましたか？まだまだ  
 しょうがつきぶん ひと  
 正月気分の人もいるのでは  
 ないでしょうか？生活習慣  
 ととの はや しょうがつきぶん  
 を整えて、早めに正月気分  
 からぬけだしましょう！

今年もみなさんが健康にすごせるよう、ほけんだよりからみなさんの健康にかか  
 わる情報を発信していきたいと思ひます。今年もどうぞよろしくお願ひします。

## ～持久走大会で力を発揮したいみなさんへ～

### ○規則正しい生活で元気な体

持久走大会の前日は、ゆっくりとお風呂につかって、その後は早めに  
 寝ましょう。当日の朝は、しっかり朝ごはんを食べましょう。おにぎりや  
 バナナは元気が出るのでおすすめです。



### ○足に合ったサイズで、はきなれた靴

足に合わない靴は、はかないこと。はきなれてない靴は、  
 マメができたり足が痛くなったりすることがあります。

また、靴ひもはほどけないようにしっかりと結ぶこと。  
 でも、締めすぎると足が痛くなるので気をつけましょう。



### ○じゅうぶんな準備運動とクールダウンの運動

持久走は、心臓や肺に負担の大きい運動です。そのため、他のスポーツと比べて、  
 事前の準備運動がとても大切だと言われています。走り終わった後も急に立ち止ま  
 るのではなく、しばらく歩いて呼吸を整えるようにしましょう。

がっきげんき こしゅうかんスタート  
**3学期元気っ子週間START!!**

おすすめ!

元気っ子のみち

ルール

- 元気のための習慣を全部たどってゴールしてね
- 1回通った場所は2回通れないよ

スタート

**A**  
シャキーン!  
はやねはやおき

**D**  
残さず食べるよ!  
もぐもぐごはん

**F**  
あっはっは!  
笑ってストレスげきたい

**C**  
毎朝もりもり!  
バナナうんち

**E**  
あわあわゴシゴシ  
ていねい手洗い

**G**  
ふう〜っ!  
ゆったりお風呂いい気持ち

**B**  
体ほかほか! 外あそび

スタート→A→C→B→E→D→F→ゴール

ゴール



1月の元気っ子週間は22日(月)~26日(金)で行います。期間中の25日(木)には持久走記録会が予定されています。持久走記録会の日を体調バッチリで迎えられるよう、元気っ子週間に一生懸命取り組みましょう!

目標	アウトメディア	はやね 早寝	はやお 早起き	あさ 朝ごはん
1・2年生	よる 夜9時まで	よる 夜9時まで	あさ 朝7時まで	あか・みどり・きいろの食べ物(赤・緑・黄色の食べ物)をバランスよく食べる。
3・4年生		よる 夜9時30分まで		
5・6年生		よる 夜10時まで		

また、1週間パーフェクトだったみなさんには、今回も生活委員会からパーフェクト賞をプレゼントします。パーフェクトを目指してがんばってください。