



2024.12.20
No. 11
竜画い・ほけんしつ

「よが〜い 2学期が^{かっき}終わりました。
暑^{あつ}かったり、^{きり}暑^{あつ}に^{さむ}寒^{さむ}く^{たいへん}な^{たいへん}りで大変でした。
みんな元気にすごせてうれしいです。
冬^{ふゆやす}休みも病^{びやうき}気^きやけがに^き気^きをつけてすごして
くださいね!!



冬^{ふゆやす}休みも元^{げんき}気にすごしましょう!!

クリスマスに、お正月。冬^{ふゆやす}休みは^{たの}楽しいことがいっぱい!! でも、
気^きをつけてよいと、生活リズムが^{せいかつ}みだれてしまいます。

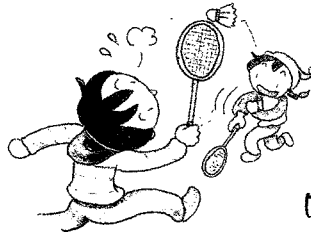
冬^{ふゆやす}休みも、3学期のスタートも元^{げんき}気にすごせるように、いろいろ
ことに^き気^きをつけてくださいね。

あつ
朝^{あさ}ごはんは
しっかり
食べよう!!

もちろん
1日3食
バランスよくね!



「いよいよ ひかり
太陽の光と
あつ
朝^{あさ}ごはんは
1日の^{いち}じりの
スイッチON!



そと かんぽ うご
外^{そと}で^{かんぽ}体を^{うご}動かそう!!

でも 寒いけど、外^{そと}で
かんぽ うご
体を^{うご}動かしましょう!

空^{そら}気^きはつめ^{つめ}にいいけれど、

あたま
頭^{あたま}もスッカリして、気^き持^もちよく

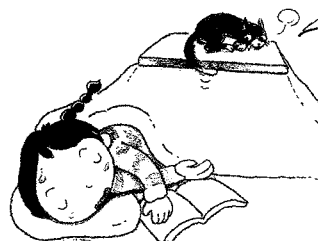
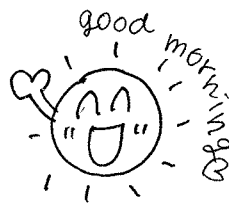
すごせますよ。

かぞく
家族^{かぞく}みんなと、^{うんどう}運動^{うんどう}するのもいい
ですね♡

さむ
寒^{さむ}く^{さむ}なると、ふい^{ふい}ん^んから
出^でられず、わ^わば^ばう^うしがち...

でも、朝^{あさ}は^{あつ}太陽^{あつ}の^{ひかり}光^{ひかり}をあびて

朝^{あさ}ごはんを^た食^くべて、1日^{いち}を^{いち}スタート^{スタート}させましょう!!



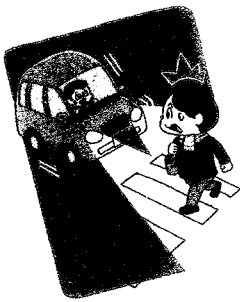
3つ
うに^{うに}ね^ねは
よく^{よく}よいの
ニヤ。

テレビ、スマホ、ゲームは時間をきめて!!



休みの日は、ついついテレビやスマホ、ゲームの時間が長くなりがち…。おうちの人とルールを確認しておきましょう。

今年はいつもより長い冬休み。ふだんできないことにチャレンジしたり、新しいしゅみを身につけたりする時間にするのもいいかもしれません。



けがや事故にも気を付けて!!
暗くなるのが早いので、早めにかえりましょう。

寒いからといってポケットに手をいれて歩いていると大けがにつながることも…。手ぶくろをつけましょう。



歩行と脳の関係

ふだん、テンポよく元気に歩いていますか? 何気なく歩いている時にも、脳はネットワークを駆使して、自分の状態や周囲の状況を瞬時に判断しています。そのため、脳のネットワークのつなぎが弱くなると、歩くスピードが遅くなるため、ふらふらしたりすることが起こりやすくなるのです。

脳のネットワークを活性化するためにも、1日30分～1時間、テンポよく歩くことがおすすめです。



運動はちやんと…という人でも、ふだんから車で移動する場所まで家族で歩いてみるといいかもしれませんね。何かあららしい発見があるかも…。

よいお年をお迎えください。3学期、みなさんに会えるのを楽しみにしています。