

ほけんだより

令和7年1月21日
和田小学校 保健室



ゆき 雪がたくさん降った日も、寒い日も、
げんき いっぱいで外あそびをしているみなさんを見て
うれし 嬉しかったです！しっかり外であそびましょね。

和田小学校のみなさんの

令和7年のけんこう目標

を紹介し
ます

ふゆやすみに、けんこうカレンダーを配って、とりくんでもらいませう。
和田小学校のみなさんが書いてくれた、令和7年のけんこう目標
の一部をご紹介します。

- ◎ 早ね早おきをする
- ◎ おふろは早めにはいる
- ◎ 強い本をつくる
- ◎ 1本をしっかり動かす
- ◎ ふくそうの工夫をする
- ◎ 毎日ストレッチをする
- ◎ きらいなもの食べる
- ◎ すぐに怒らない
- ◎ メディアの使いすぎに気を付ける
- ◎ ごはんが女子きだからといって、むりをして食べない

ほかにもたくさんの目標がありませうが、どれも健康に過ごすために大切
なことです。日頃から心がけて、目標を達成できるようにしましょ！

寒い日も 気持ちよく寝る コツ



ふとんをあたためる
布団乾燥機やたんぽこで温めてみよう！



ゆがねにつかる
体温が下がる時にぬるむになるので、
1回体温を上げておこよう！



へやをかしつする
加湿器やぬれタオルで加湿してかぜを防ごう！



あせをすうそざいのふくをきる
ねている間にたくさん汗をかくので、綿などの
素材の服を着よう！

2月2日は節分です ～大豆の知識～

節分は「大豆」です。ヘルシーかつ栄養たっぷり、いろいろなものに変わ
身します。料理に使うしょうゆやみそ、豆腐や油あげも大豆から。お肉のように
かたくなった大豆ミートも、豆乳から作ったチーズも、思った以上に大活躍の大豆です。
いっか世界で食べものが足りなくなるときにも、お肉などの代わりに大活躍するかも
しれませんね。