

ほけんたより

令和7年1月21日

和田小学校 保健室



雪がたくさん降った日も、寒い日も、
元気いっぱいで外遊びをしているみなさんを見て
嬉しいかったです！しっかり外で遊びましょうね。

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した。
和田小学校のみなさんが書いてくれていた、「令和7年のけんこう目標」
の一部をご紹介します。

①早起きをする ②おふろは早めにはいる

③強い体をつくる ④体をしっかり動かす

⑤ふくそうの工夫をする ⑥毎日ストレッチをする

⑦きらいな物も食べる ⑧すぐに怒らない

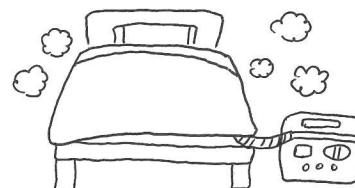
⑨メディアの使いすぎに気を付ける

⑩ごはんが好きだからといって、むりをして食べない

他にもたくさん目標がありましたが、どれも健康に過ごすために大切
なことばかりでした。日頃からじがけて、目標を達成できるようにしましょう！

寒い日でも気持ちよく寝るコツ

ねる前



ふとんをあたためる
布団乾燥機やゆたんぽで温めてみよう！



ゆぶぬにつかる
体温が下がるときにねむたくなるので、
1回体温を上げておこう！

ねるとき



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
あたたかさをかくの"あせ"、綿などの素材の服を着よう！

2月2日は節分です

～大豆の豆知戯～

節分でまく豆は「大豆」です。ヘルシーかつ栄養たっぷりで、いろんなものに変身します。料理に使うしょゆやみそ、豆ふやう油あげも大豆から。お肉のまぐにカロリーダウンした大豆ミートも。豆乳から作ったチーズも。思いたく以上に大活やくの大豆です。いつか世界で食べものが足りなくなったりにも、お肉などあわわりに大活やくするかも知れませんね。