１月　ほけんだより

あけまして
おめでとう
ございます

白鳥小学校第１０号
令和５年１月１０日

新しい年が始まりました。「今年こそはこれをがんばるぞ！」と、何か１つでも新たな決意や目標を持って取り組んでいきましょう。そして、この１年、心も体も健康で元気に過ごしていきましょうね！

笑う門には「健康」来る！

2023年は、たくさん笑って笑顔の年にしてください。笑えば、楽しい気分になるだけでなく、健康にもよい効果があるということをたくさんの実験で実証されています。今回は、そんな「笑いのヒミツ」を紹介します。

１日10分の大笑いで難病から回復した人がいます。

ガンを攻撃するNK細胞が活性化します。

普段からよく笑うほうがストレスの軽減につながります。

あなたが笑顔でいれば、周りも自然と笑顔になり、“笑の輪”が広がります。

今年はぜひ、1日1回鏡に向かってニッコリする習慣をつけてください。“笑う門には健康来る”ぜひ、新しい年を「笑い」で幸せなものにしましょう！

元気のアドバイスを届けよう！

ついついやりがちな日常での“しまうさ”。これでは健康な生活を送ることができません。あなたはしまうささんにどんなアドバイスを届けますか？右側の項目から当てはまる物を選んで、下の、しまうささんへのお手紙に書いてみてね。あなたなりのアドバイスでも大歓迎です！

時間がなくて…
朝ごはんをぬいてしまうさ

カーテンを開けて太陽の光をあびよう

ついつい
食べすぎてしまうさ

いつもより10分早く起きてみよう

休みの日は
遅くまで寝てしまうさ

時間を決めてタイマーをかけてみるのは、どう？

ゲームをすると
長い時間続けてしまうさ

お風呂でゆっくり温まろう

毎日寒くて
体が冷えてしまうさ

ひと口30回かんでいるかな？

しまうささんへ

＿＿＿＿＿＿より

3学期もみなさんが、心も身体も元気で過ごせるよう保健室よりサポートしていきます！冬休み明けの「すこやかな白鳥っ子」で生活習慣を見直してくださいね！
今年もどうぞよろしくお願いします♡