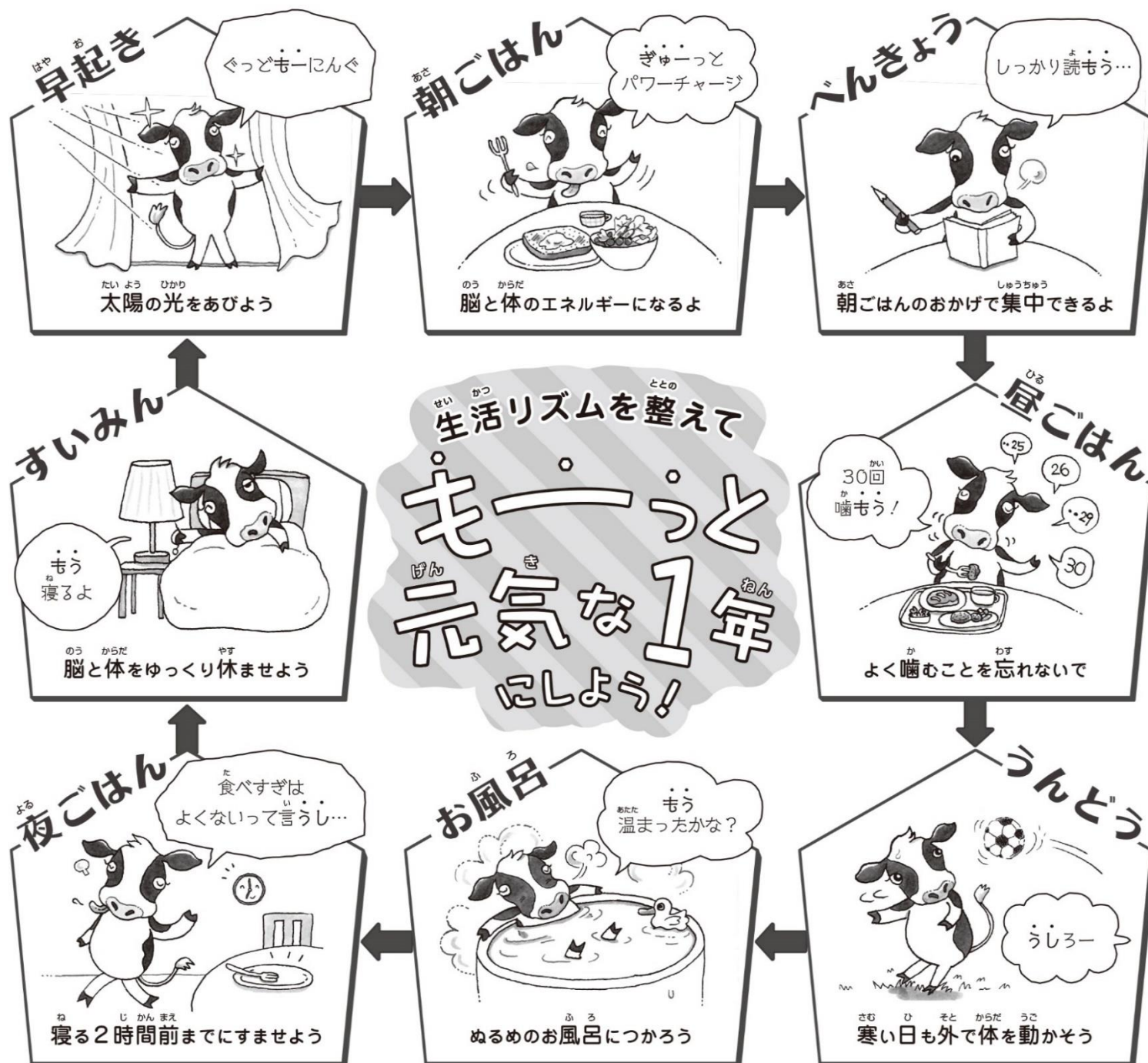


# ほけんだより 1月

2020年1月7日 大阪市立弘済小学校 ほけんしつ

あけましておめでとうございます！2021年もどうぞよろしくお祈いします。  
さて、昨年からずっと、手洗い・うがい・しょうどくをなんどもお話してきましたね。  
みなさんが協力してくれたおかげで、体調がわるくなって保健室にきたひとはほとんど  
いませんでした！健康なからだをつくるには、まいにちの積み重ねが大切です。  
今年は丑年ということで、牛さんと一緒に生活リズムを整えて、元気な一年にしていま  
しょう！



## たっぷり睡眠

みんなのがんばりをお助け！

**はや早ね**  
記憶は寝ている間に定着し  
ます。睡眠時間を削るより、  
ぐっすり眠って効率アップ！

**はやお早起き**  
起きてから脳がしっかり働  
くまでには数時間かかります。  
授業へ向けて朝型に。



### 体を温める食べものは、どれ？

食べものには体を温めるものと、冷やすものがあります。  
この中の温めるものはどれでしょう？

にんじん	れんこん	レタス	トマト	みそ	ニンニク	ナス
しょうが	きゅうり	カボチャ	ねぎ	バナナ	ニラ	なつとう

**見わけのコツは…**

- 土の中にできる
- 発酵している
- 色が濃い