

令和8（2026）年1月8日 大阪市立木川南小学校 ほけんしつ

あけましておめでとう

ございます

今年もよろしくお願ひします。
冬休みはどんな過ごし方ができましたか。みなさんのお話をたくさん聞くことを楽しみにしています。

すいみんにはこんないいことがある！

みなさん、冬休みは毎日しっかり眠れたでしょうか。SNSやゲームなど、楽しいことがあると、ついよふかしをしてしまう気持ち、とてもよくわかります。ですが、自分のからだを大切にできるのは、他の誰でもない自分自身です。



「すいみん」をすると起こる「いいこと」について
しゃうかいします。

すいみんを自分ごととして考えてみましょう。

いいこと①

きょう
今日おぼえたことを
きおくする



いいこと②

りょく
めんえき カアップ



「めんえきりょく」とは、ウイルスや
からだを守る力のことです。

いいこと③

せいちゅう
成長ホルモンアップ



寝ている間に、ほねや
きんにくを育てるため
の「成長ホルモン」が
たくさん分泌されます。

いいこと④

こころがやすらぐ



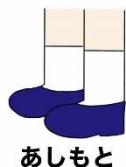
しっかりと寝ることできもちのリフレッシュになります。

けがをしないために、どうする？

さむい冬も、外で元気にあそんでいる児童のみなさんをよく見かけます。運動することで体があたたかくなります。ですが、けがもまだ多く、最近は、とくに頭や顔のけがが目立ちます。首から上にはたくさんのかけんがあるため、いそいで病院に行かなければならぬ時もあります。けがなく、安全に生活するために、3つのことをいきましょう。

①まわりをよく見ましょう

自分のまわりをよく見てみると、
かけんなばしょやものに
かならず気づくことができます。



あしもと



みち



ちかくのともだち



かべのむこう

②準備運動をしましょう

からだは、はげしい動きに
すぐについていくことはできません。
かならず準備運動をして、からだをととのえましょう。



③ルールをまもりましょう

学校では、自分1人ではなく
たくさんの人がいっしょに生活しています。
みんながルールをまもれば、
かけんなじこやけがも、ふせぐことができます。



もしもけがをしてしまったときは、
「大丈夫！」とひとりで決めず、
かならず近くの先生に
そうだんしましょう。

