


がつ ほけんもくひょう
2月の保健目標

そと げんき あそ
外で元気に遊ぼう!!

そと からだ うご
外で体を動かすときのやくそく

うんどうふそく 運動不足になりがちな冬。次のようなことに気をつけて、外で元気に体を動かしましょう。



さむ なか うんどう きんにく かた
寒い中の運動は筋肉が固くなりやすいです。運動を始めるときは準備運動をして、体を温めてから始めましょう!



あせ 汗をかきにくいいため忘れやすいのが水分補給です。のどがかわいていなくても、水分をとりましょう。



さむ 寒いからといってポケットハンドしていませんか？ポケットに手を入れていると、転んだときに手をつけず危険です。ポケットには手を入れないで体を動かそう。

ふゆ 冬を元気にすごす

3つのコツ



はやね はやお あさ
早寝・早起き・朝ごはん!

とく あさ た たいおん あ
特に朝ごはんを食べないと体温が上がらず、ぼんやりしてしまうよ。



て あら
手洗い・うがいをていねいに!

ふゆ はや じき とも あそ ぜん こ わす
冬はインフルエンザなどが流行る時期。友だちと遊ぶ前後も忘れずに。



からだ うご
体を動かしてポカポカに!

すこ はし からだ
少し走ったりなわとびをしたりすると、体があたたまるよ。

できて
いるかな？

やさしさポイント

いつもの自分を振り返って、
○をつけてみましょう。
いくつ当てはまるかな？



感謝の気持ちを
伝えている



友だちのいいところを
見つけられる



言葉づかいに
気をつけている



困っている人に
親切にできる



元気よく
あいさつをしている



相手の気持ちを
考えられる



相手のほうを見て
話を聞いている



声の大きさに気をつけて
あいさつしている



素直に
謝ることができる

心と体はとてものなかよし

心は目に見えません。でも疲れてくると、「気がついて」とサインを送ります。



こんな
体の症状
には注意

- おなかが痛い
- 頭が痛い
- 食欲がない
- イライラする
- 眠れない
- だるい
- 落ち着かない
- 集中できない
- やる気がでない
- 人と会うのがめんどう

うれしい、悲しい、悔しい、楽しい。みんなの毎日はいろいろな気持ち
でいっぱい。どれも大切な気持ち。でももし体にサインが現れたときは、
誰かに話してみて。心が知らない間に元気をなくしているかもしれません。

