

★たべる、ねる、うんどうの3つのバランスでかぜにまけないからだづくりを★

ほけんだより 11月

R4 11月 難波小 保健室

かぜにも 感染症にも 負けない!

元気な体づくりのポイントは何?

日も短くなってきて、寒い日も多くなってきました。
 体調をくずしやすくなる季節です。今月末は音楽会もありますね。
 毎日練習をがんばっていると、からだが疲れてくるとおもいます。
 また本番が近づいてくるときんちょうもして胸がドキドキしてくるかもしれません。
 元気なからだづくりのポイントを見て、音楽会を楽しむことができるようにしましょう。
 音楽にはこころをいやし楽しい気持ちになる、リラックスできる効果もあります。
 少し心がざわざわするときは自分の好きな音楽を聞いてみるのもいいかもしれませんね。

あそびかた 問題に答えて **ポイント** を書き出そう

1 ○に入る文字は何かな?

元気のための3つの**ポイント**

ポイント① ○○○う

ポイント② うん○う

ポイント③ ○○う○う

2 使った文字を表から消そう

え	た	く	よ
さ	ん	ゆ	わ
ど	よ	ら	う
こ	き	い	と

3 残った文字を読むと、

4 つめの**ポイント**が出てくるよ

ポイント①

えいよう **栄養**

「これだけ食べればいい」という食べ物はありません。好き嫌いせず、バランスよく食べることが大切です。



ポイント②

うんどう **運動**

適度な運動で、ウイルスと戦う力をアップさせましょう。じんわりと汗をかく程度でOK!



ポイント③

きゅうよう **休養**

疲れがたまっていると、体を守る力がダウン...生活リズムを整えて、しっかりと体を休めましょう。



4 つめの**ポイント**は...

たくさんわらうこと

ストレスや痛みを和らげてくれたり、病気の予防になったり...「笑う」だけでいいことがいっぱいあります。たくさん笑って、元気に冬を乗り越えましょう!



寒くなってきたので上着や長いスポンを着て冷えないようにしましょう