

1月20日(火)～23日(金)

はかってみよう!! のびのびの日

みんなの ほけんしつ

恵庭市立柏小学校

令和8年1月20日(火)

NO.24 (冬休みが終わり...)



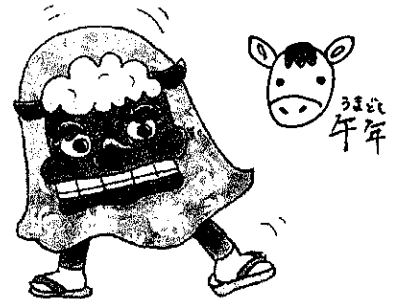
担当: 服部(はっとり)

みなさん、2026年もよろしくおねがいいたします。

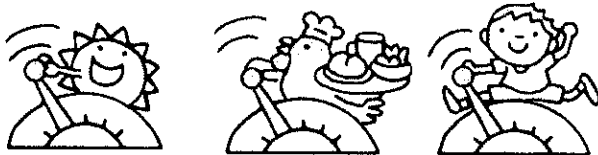
さて、冬休み後、からだや気持ちは学校生活にもどせていますか?

今週は『柏っ子ウィーク』です!

起きる・寝る時間帯をくずさずに、すいみんをたっぷりって
引き続き自分の体調かんりをしっかりしていきましょう。



生活リズムをとり戻そう



夜10時までに ねる
朝 7時までに おきる

★決まった時間(7時まで)に起きて、朝の光をあびましょう。体内時計をリセット!

★一日のエネルギー、まずは朝ごはんを食べて、元気もりもり!

★さむいときこそからだを動かしポカポカに。夜もぐっすりねむれます。

冷えは
万病のもと

めんえきよく ていか
免疫力の低下

かぜやインフルエンザに
かかりやすくなる

ことわざ

・からだが冷えることは、
すべての病気の原因になる、
ということ。



とくに「首(くび)」「手首(てくび)」「足首(あしくび)」3つの「首」を温めると、温かい
血液(けつえき)がからだの中をめぐり、免疫力(めんえきりょく)(かぜやウイルスとたたかうパワー)を
グンとアップさせることができます!