

ほけんだより

1月

玉島小学校
2022.1.12
保健室

2022年スタートです!

いよいよ新しい年がスタートしました。
冬休みは楽しく過ごせましたか?
もう少しお正月気分がほしい!という人も多いと思いますが、気持ちを切り替え3学期も一緒に頑張っていきましょう。



健康習慣で 今年もよい1年になりますように

- あ さごはん 元気な1日スタート
- け がよぼう 準備運動ねんいりに
- ま るまった背中ではピーンとまっすぐに
- し ょくじはいつも バランスよく
- て あらいうがい ウイルスバイバイ
- お ふろにつかってリラックス
- め ぎめをよくする はやねはやおき
- で きるかな? けがの後の応急手当
- と う校前の うんちの習慣
- う んどうで からだも心も強くなる

人は眠らないとどうなるの?

夜更かしして、「早く寝なさい!」と怒られたことはないですか?でも、なぜ眠らないといけないのだろう?

1964年、アメリカの高校生が「人が眠らないとどうなるのか?」という実験に挑戦して、11日間眠らなかった記録があります。その人は、眠らない日が続くにつれてイライラしたり落ち込んだり感情がコントロールできなくなったり、考えたりきおくする力が低下したり、まぼろしを見たりしたそうです。

脳は、体の中でも最もエネルギーを使うところです!休ませない(眠らない)で使い続けると、こわれてしまいます。つまり、寝不足でボーっとするのは、脳が十分に休めていないサインということですね!



たべる

うごく

ねる



<うんどう>

からだをたくさんうごかすことで、かぜに負けないしょうぶなからだになります。外遊びのあとは、手洗い、うがい。を忘れずにしましょう。



<えいよう>

バランスよく食べることが一番。朝食もしっかり食べてきましょう。不足しがちな野菜には、1 たべる 病気になりにくいから だをつくる栄養が、たくさん入っています。



<すいみん>

寒いとふとんのぬくもりからぬけだすのは大変だけれど、早寝、早起きは、かぜをひきにくいからだをつくるために大切なことです。



1月の二測定

①体操服を忘れずにね!

12日(水) — 6年
13日(木) — 5年

14日(金) — 4年
18日(火) — 3年

21日(金) — 1年
24日(月) — 2年

1月の保健目標

きそくただ せいかつ 規則正しい生活を とりもどそう

からだを じょうぶにする 3つの力は

冬を元気に過ごすためには、寒さに負けないからだづくりが必要です。
3つの力をはっきできる よう努力しましょう。

