

# ほけんだより

玉島小学校

保健室

2023. 2. 1



1月に入り、寒さが厳しくなるにつれインフルエンザが本格的に流行してきました。

本校では、今のところそれほど多くはないですが、まだまだ油断はできません。

近隣の学校では、学級閉鎖をしている学校もあるようです。

「うまくきたえて」で予防を心がけましょう！



- ① うがいをする (ガラガラうがいと、ブクブクうがいをくみあわせて！)
- ② マスクをつける (鼻が出ないように気をつけよう！)
- ③ 空気の入れ替えをする (休み時間には窓を開けて空気の入れかえを！)
- ④ 規則正しい生活リズムをたもつ (早寝・早起き・朝ごはんをこころがけよう！)
- ⑤ 体力をつける (休み時間には、体を動かそう！)
- ⑥ 栄養バランスのよい食事をとる (栄養をバランスよくとろう！)
- ⑦ 手洗いを忘れずに (外から帰ったあと、食事の前、そうじのあと忘れずに！)

外に出るのが難しいときは、おうちのお手伝いをするなど家でできることにとりくもう！！

ごろごろするのが大好き



お手伝いをなにもしない



動きにくいほど厚着をしている



ゲームやテレビばかりで部屋に閉じこもっている



寒さに負けて外に出ない



こんな生活をしていると運動不足になります！

## 寒くても外で元気に遊ぼう

2月は1年で一番寒さが厳しいとき。春が近くなったと言ってもまだまだ冷たい風が吹いて、体が縮こまってしまいますね。寒いけど背筋を伸ばしてきびきび動けばいつの間にか、体もあたたまってくるはず！寒い時こそ、外で運動しましょう。

### 生活習慣が大切なのは、なぜ？

生活習慣の基本は **食事** **運動** **睡眠** です。

健康にいい生活習慣でこんなにいいことがあります

バランスのいい

**食事**



- じょうぶな筋肉、骨、血管などが作られます
- 元気に活動するエネルギーが作られます
- 体の調子がよくなります
- 誰かと一緒に食べると笑顔になります

適度な

**運動**



- 筋肉がついて、骨も強くなります
- 肺や心臓が強くなります
- 太りにくくなります
- 血液の流れがよくなります
- 気持ちがスッキリします

十分な

**睡眠**



- 体がぐんぐん成長します
- 病気に対抗する力を強くします
- 落ちついた気持ちになり、イライラしません
- 勉強やスポーツに集中できて、やる気もでできます