



ほけんだより



令和6年1月9日
湊小学校保健室
No.12

あけましておめでとうございます。冬休みで、リフレッシュできたでしょうか？
今日からいよいよ3学期が始まります。2024年の目標は立てましたか？どんな目標にも積み重ねが大切です。目標を達成するためには、元気な心と体の土台が重要となります。今年1年、けがや事故、病気に気を付けて過ごしてくださいね！



冬休みモードから切りかえよう！！

学校が始まりましたが、「なんだか体が重いな…」「頭がスッキリしないな…」という人はいませんか？本日、冬休み明け生活チェックカードを配付しました。9日（火）～13日（土）の5日間取り組めます。乱れてしまった生活リズムを元に戻すためにも、意識して規則正しい生活リズムで過ごそうにしましょう！

ポイント① 早く寝ましょう！

『夜ふかし→学校があるから早起き→眠い』というパターンが多く見られます。まずは夜ふかしをせず、早めに寝ることを心がけましょう。



ポイント② 朝ごはんをしっかりと！

朝から何だか調子が悪い人に多い『朝食ぬき』。例えば、パンや、すぐにエネルギーになりやすいバナナだけでも、食べてくるとエネルギー不足になりにくくなります。また、真合が悪く保健室に来た人で、朝から何も飲み物を口にしていないという人も見られます。寝ている間に、水分が失われているため、起きてまずコップ1杯の水分をとることも大切です。



ポイント③ 適度な運動を！

学校にいる間に、体を動かしましょう。体育や休み時間での遊びなどで体を動かした分、体が休みを必要とするため夜には自然に眠くなります。学校から帰ってからの寝すぎには気を付けましょう！

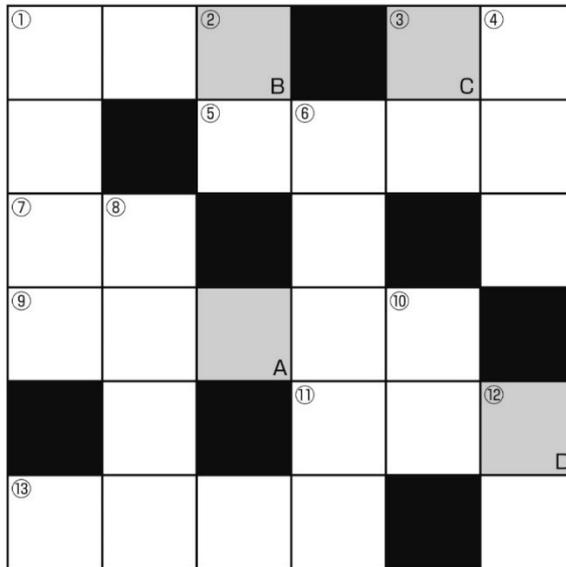


～生活習慣クイズ～

●カギを読んでパズルを解き、A～Dに入る文字を見つけて正しい順番に並びかえましょう。

【ヒント】朝、起きたら〇〇〇〇の光をあびて、体内時計をリセット！！

- ① 歯の健康のために、食事のあとにしたいこと。
 ② 11月23日～12月21日生まれの人星座は〇〇座。
 ③ タテ（縦）の反対。
 ④ 中が黄色で甘く、外が緑で編み目の筋がある果物。マスク〇〇〇。
 ⑤ 相手がいやがることや、実現するのがおもしろいことを強引に行うこと。手を〇〇〇〇引っぱる。
 ⑥ 神様の霊が宿る物をうやまつて言うこと。
 ⑦ 〇の中のでかんで味わうお菓子。チューイン〇。
 ⑧ 秋田地方の郷土料理。すりつぶした米を杉の木に巻いて、焼いて食べる。
 ⑨ 少数の反対。
 ⑩ 「コンビニで「ピ」とやるのを〇〇レジと言ひ。
 ⑪ 2月ごろに花が咲く木で、実は干して食べるすっぱい。



〈ヨコのカギ〉

- ① お医者さんなどが着ている白い服。
 ③ 婿の反対。花〇〇さん。
 ⑤ 相手や状況によってほどよくあつかうこと。
 〇〇〇〇をくわえる。
 ⑦ 〇の中のでかんで味わうお菓子。チューイン〇。
 〇。
 ⑨ 秋田地方の郷土料理。すりつぶした米を杉の木に巻いて、焼いて食べる。
 ⑪ 少数の反対。
 ⑬ 細長い舌でアリを食べる動物。

は	く	い	よ	め
み	て	ご	こ	ろ
が	む	し	ん	
き	り	た	ん	ぼ
や		た	す	う
あ	り	く	い	め



こまめな水分補給でカゼ予防

❄️ **冬** はついつい水分補給を忘れがち。
 * でも、体が水分不足で乾いてしまうと、カゼをひきやすくなります。 ❄️

鼻やのどの粘膜の下には、「線毛」と呼ばれる小さな毛のようなものがピシッと生えています。鼻や口から入ったウイルスは、粘膜でキャッチされ、線毛によって体の外へ運び出されます。

ところが、空気が乾燥している冬に水分補給を忘れると、粘膜が乾き、線毛がうまく動けなくなってしまう。すると、ウイルスが体の中に入り込み、カゼをひきやすくなってしまいます。



❄️ **冬も水分補給を忘れず、**
しっかりカゼ予防を
しましょう。



よぼう