



ほけんだより



令和7年1月9日
湊小学校保健室
No.13

★おうちのひとといっしょによみましょう★

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ましたか？2025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（木）～13日（月）の5日間取り組みます。乱れてしまった生活リズムを早く元に戻すためにも、意識して規則正しい生活リズムで過ごすようにしましょう！

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・だるいというパターンが多く見られます。夜ふかしをせず、夜の10時までには寝るように心掛けましょう。また、平日睡眠不足だからといってお昼まで寝ていることがないように気を付けましょう。



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く見られる朝食ぬき。パンやすぐにエネルギーになりやすいバナナだけでも、少し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、具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！

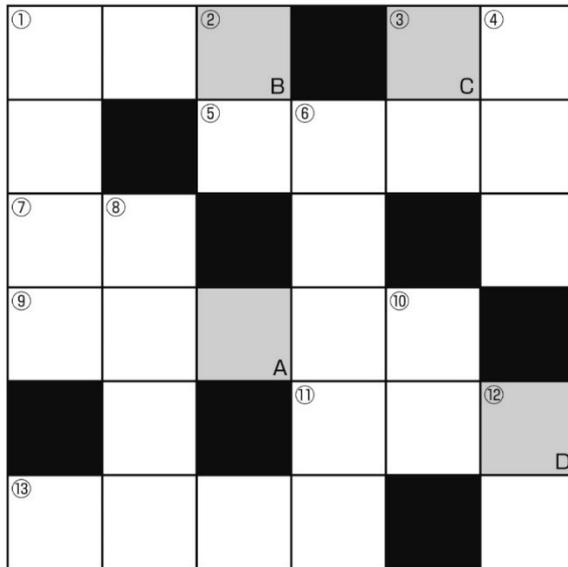


～生活習慣クイズ～

●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、^あ起きたら○○○○の^{ひかり}光をあびて、^{たいないどけい}体内時計をリセット！！

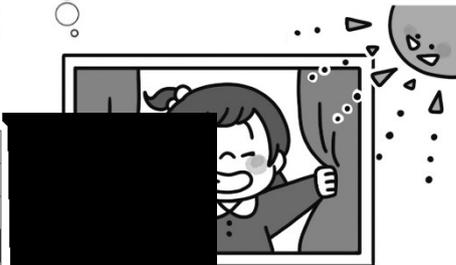
- 〈タテのカギ〉
- 歯の健康のために、食事のあとにしたいこと。
 - 11月23日～12月21日生まれの人星座は○○○座。
 - タテ（縦）の反対。
 - 中が黄色で甘く、外が緑で編み目の筋がある果物。マスク○○○○。
 - 神様の霊が宿る物をうやまつて言うこと。
 - 相手がいやがることや、実現するのがおぼつかしいことを強引に行うこと。手を○○○○引っぱる。
 - コンビニで「ピ」や「ン」を○○○レジと言ひ。
 - 2月ごろに花が咲く木で、実は干して食べるすっぱい。



〈ヨコのカギ〉

- お医者さんなどが着ている白い服。
- 婿の反対。花○○さん。
- 相手や状況によってほどよくあつかうこと。○○○○をくわえる。
- 口の中でかんで味わうお菓子。チューイン○○。
- 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。
- 少数の反対。
- 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



こたえ：A～Dを並びかえた言葉「たいよう」

こまめな水分補給でカゼ予防

よぼう



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。

