

ほはんだより

平成31年1月8日(火)
秦小学校保健室
第14号
おうちの人と一緒に読もう♪

あけましておめでとうございます



新年を迎えて1週間が経ちました。新年の目標はもう決めましたか？何を始めるにも、目標と計画をきちんと決めることが大切です。「一年の計は元旦にあり」ということわざもあります。今年一年も元気に過ごすための「健康目標」も忘れずに決めましょう。

お正月気分

から
めけだす

5つの ステップ

ステップ 5

目標を立てる

大きな目標でも、小さな目標でもオッケーです。「がんばろう!」「やれる!」と思える目標を立てましょう。

ステップ 4

外でからだを動かす

ほどよく疲れるので、よく眠れます。ちぢこまっていたからだや心ものびのびして気分がスッキリします。



ステップ 3

少しだけでも朝ごはんを食べる



冬休みの間、朝ごはんを食べなかった人は、少しだけでも食べましょう。だんだんバランスよくしっかり食べるのが目標です。

ステップ 2

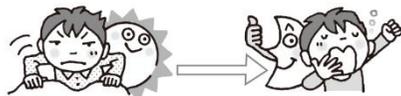
少しの時間ボーっとする

ただし、ボーっとするのは太陽の光を浴びながらにしましょう。からだも脳も目覚めます。コタツの中でボーっとするのはダメです。



ステップ 1

とにかくがんばって、眠くても起きる



まずは早起きから始めましょう。自然に早寝の習慣がつかます。

館のあ



- ☆冬休み明けの発育測定を実施した後、健康手帳を配布します。夏休み明けと比べてどれくらい成長したか、お子さんと一緒に成長曲線を書いてみてください。押印をして担任へ提出してください。
- ☆冬休み中、お子さんに大きなけがや病気がありましたら、学校にお知らせください。
- ☆むし歯などの治療が終了次第、受診報告書を提出してください。



クイズに答えて 免疫力をアップ!!



免疫力は、体の中に入ってきたウイルスや細菌をやっつける力です。毎日の過ごし方で、アップしたりダウンしたりします。



- A ほとんど野菜中心で、肉は食べない
- B 肉も野菜もなんでも食べている

肉・魚・卵・乳製品・大豆食品などのたんぱく質は、免疫細胞のもとになります。また、免疫細胞は腸に集中するため、腸の環境を整えば免疫力もアップします。食物繊維やビタミン・ミネラルの多い野菜やきのこはおすすめです。つまり、どの栄養にも免疫力をアップする働きがあるのです。



答え：B



- A 毎日、早寝早起き
- B 普段足りない睡眠は、休日に補う

睡眠不足が続くと、免疫細胞の働きが鈍くなります。かぜをひくと眠くて我慢できないという経験はありませんか？それは免疫細胞が活発に働くために、「睡眠をとって」とサインを出しているのです。



答え：A



- A 疲れると体に良くないのでしない
- B 少し疲れるくらいの運動を毎日している

軽い運動で筋肉を温めると、血流が良くなり、免疫細胞の働きが活発になります。



答え：B