

ほけんだより



2024^{ねん}になりました。今年^{ことし}もよろしくお願^{ねが}いいたします。
 今年^{ことし}の目^{もく}標^{ひょう}は立^たてましたか。どん^{もく}な目^{もく}標^{ひょう}を達^{たっ}成^{せい}するにもコツコ
 ツと努^{どり}力^{りよく}を積^つみ重^{かさ}ねることが大^{たい}切^{せつ}です。そのた^{けん}め^{こう}には、健^{けん}康^{こう}な心^{こころ}
 と体^{からだ}が必^{ひつ}要^{よう}です。ケガ^{けが}や、事^じ故^こ、病^{びょう}気^きに気^きを付^つけて過^すごしましよ
 う。今年^{ことし}も元^{げん}気^きで充^{じゅう}実^{じつ}した1年^{ねん}にな^おうよ^うに^おう^{えん}援^{えん}して^いま^す。

1月の保健目^が標^つ

寒^{さむ}さに負^まけない体^{からだ}をつくら^う



スイッチ! 冬休^{ふゆ}みモ^{やす}ード >>> 学^が校^{こう}モ^うード

新^{しん}学^が期^がが^はじ^りま^した^が、お正^{しょう}月^{がつ}気^き分^{ぶん}から抜^ぬけ出^だせ^ない人^{ひと}は^いま^せん^か？
 冬^{ふゆ}休^{やす}みで生^{せい}活^{かつ}リズ^むが^か変^へわ^って^しま^った^人は、3つ^{ひと}の^がス^がイ^{こう}ツ^きチ^かで^き学^が校^{こう}モ^うード^に切^きり^かえ^まし^よう。

スイッチ! ①

早^{はや}起^おき



決^きま^った^じかん^あに^あ起^あき^て朝^あ日^あ
 を^あゆ^びま^しよ^う。早^{はや}起^おき^する
 と夜^{よる}も自^しぜ^んと^{ねむ}り^なり、早^{はや}寝^ね
 にも^つな^がり^ます。

スイッチ! ②

朝^{あさ}ご^はん



体^{からだ}と脳^{のう}が^め目^め覚^ざめ、1日^{いち}の^えエ^ね
 ル^るギ^ぎー^{げん}源^{げん}にな^りま^す。菓^か子^しパ^ぱン
 など^なで^はな^く、栄^{えい}養^{よう}バ^ばラ^らンス^の
 良^よい^{しょく}食^じを^{こころ}心^{こころ}が^けて。

スイッチ! ③

運^{うん}動^{どう}



寒^{さむ}い^とき^{こそ}運^{うん}動^{どう}で^か体^{からだ}の^な中^{なか}
 から^かポ^ポカ^ポカ^に。体^{からだ}が^ほど^よよ
 く^{つか}疲^へれ^ば、夜^{よる}も^ぐっ^すり^ね眠^{ねむ}
 れ^ます。

質^{しつ}の^{よい}良^{よい}い^い睡^{すい}眠^{みん}をと^るた^めの^オス^スメ^メ生^{せい}活^{かつ}習^{しゅう}慣^{かん}



寝^ねる²~³時^じ間^{かん}前^{まえ}に^ぬ温^{ぬる}め^の
お^お風^{ふう}呂^{りょ}に^ゆっ^たり^とつ^つか^る



寝^ねる^前に^まえ^にス^まホ^やタ^ブレ^ット^を
使^{つか}わ^ない^よう^にす^る



日^{ひる}間^ま、少^{すこ}し^あ汗^{あせ}ば^むく^らい^の
適^{てき}度^どな^{うん}動^{どう}を^して^おく

ねこ ぜ 猫背に なっていませんか？

さむ 寒くて気づいたら背中を丸めていた、なんてことはありませんか。自然なことではありますが、ずっと猫背のままだと体に悪い影響が出てしまいます。

ねこ ぜ 猫背でいると...



ず つう 頭痛や肩こりになる

よう つう 腰痛になる

しゅうちゅうりょく 集中力が低くなる

ふと 太りやすくなる



なか くび あたためたり、
お腹や首を温めたり、
なか ちから い
お腹に力を入れたりして
ねこ ぜ
猫背にならないように意識しましょう。

ふゆ 冬もしっかり すい ぶん ほ きゅう 水分補給

からだの中もかわきます

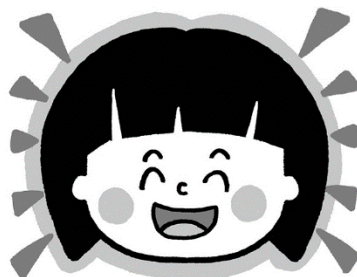
冬場はからだの中もかんそうすることを知っていますか？ 鼻やのどなどの粘膜には、「線毛」という細かい毛が生えています。線毛は、からだの中に入ってきた細菌やウイルスをつかまえてくれますが、空気がかんそうして粘膜がかわくと活発にはたけなくなります。そのため、冬はかぜやインフルエンザなどにかかりやすくなるのです。水分をとることで、線毛の活動を助けることができます。ですから寒い季節も、こまめな水分ほきゅうを忘れずに！



じ ぶん す 自分を好きになるために

自分のことが好きですか？ いきなりそう聞かれても、「どうかなあ…」と戸惑うかもしれませんね。でも、今の自分が好きになれたら、いろんなことに挑戦したり、友達と楽しくつきあえたり、毎日がもっと楽しくなるはず。

そこで、自分を好きになる方法を紹介します。ぜひ試してみてくださいね。



- ①誰かと自分を比べない（自分自分！世界にたった一人の存在というのはスゴイこと）。
- ②自分をほめよう（小さなことでもOK）。
- ③早めに休んで、体と心の疲れをとる（疲れたときは、とりあえずぐっすり寝よう）。