



ほけんだより 1 がつごう 月号

令和6年1月10日

松梅校小学部

保健室



あけましておめでとうございます



今年（ことし）は「辰年（たつとし）」です。辰（たつ）は、古（ふる）くから中国（ちゅうごく）では権力（けんりょく）の象徴（しょうちょう）とされており、「正義（せいぎ）」を表（あらわ）すと言（いわ）れています。また、竜（りゅう）は、天高（てんたか）くのぼることから、「強運（きょううん）」や「お金（かね）に困（こま）らない」1年（ねん）になるとい（い）つた言（い）伝（でん）えもあります。とはい（い）っても、何（なに）もせ（せ）ずにい（い）いこと（こと）が起（お）こるわ（わ）け（け）では（は）あ（あ）り（り）ま（ま）せん。今年（ことし）1年（ねん）で（で）さ（さ）ら（ら）に成（せい）長（ちやう）で（で）き（き）るよ（よ）う、自（じ）分（ぶん）な（な）り（り）に目（もく）標（ひょう）を（を）立（た）て（て）、積（せき）極（ごく）的（てき）に（に）チャ（チャ）レ（レ）ン（ン）ジ（ジ）し（し）て（て）い（い）き（き）ま（ま）し（し）よ（よ）う。



ねん げんき ねん 2024年も元気な1年にしよう♪



「はい」と答（こた）え（え）ら（ら）れる数（かず）を（を）増（ふ）や（や）し（し）て（て）い（い）け（け）ば（ば）、心（こころ）も（も）体（からだ）も（も）元（げん）気（き）な（な）1年（ねん）に（に）な（な）り（り）ま（ま）す（す）よ（よ）！

あ さごはん、毎日（まいにち）食（た）べて（て）い（い）ま（ま）す（す）か（か）？



け がや病（びょう）気（き）に（に）気（き）を（を）つ（つ）け（け）て（て）い（い）ま（ま）す（す）か（か）？



ま いにち、笑（えが）顔（お）で（で）過（す）ご（ご）せ（せ）て（て）い（い）ま（ま）す（す）か（か）？

し よくじの（あと）後（ご）は（は）、は（は）み（み）が（が）き（き）を（を）し（し）て（て）い（い）ま（ま）す（す）か（か）？



て あらい・うがい・換（かん）気（き）は（は）で（で）き（き）て（て）い（い）ま（ま）す（す）か（か）？

お そくまで（お）起（お）き（き）て（て）い（い）な（な）い（い）で（で）、早（はや）く（く）寝（ね）る（る）よ（よ）う（う）に（に）し（し）て（て）い（い）ま（ま）す（す）か（か）？

め を大（たい）切（せつ）に（に）し（し）て（て）い（い）ま（ま）す（す）か（か）？



て きるだけ（す）好（きら）き（き）嫌（きら）い（い）を（を）せ（せ）ず（ず）、なん（なん）でも（でも）お（お）い（い）し（し）く（く）食（た）べ（べ）て（て）い（い）ま（ま）す（す）か（か）？

と もだちと（な）か（か）よ（よ）く（く）し（し）て（て）い（い）ま（ま）す（す）か（か）？

う んどう（ぶ）足（そく）に（に）な（な）ら（ら）な（な）い（い）よ（よ）う（う）に（に）、外（そと）で（で）元（げん）気（き）に（に）遊（あそ）んで（て）い（い）ま（ま）す（す）か（か）？



たいおん あ
体温を上げてパワーアップ!!

レ ッ ツ おんかつ
みんなで Let's 「温活」



温活ってなに?

からだ あたあ たいおん あ かつどう おんかつ たいおん ひく からだ えいきょう
体を温めて、体温を上げる活動のことを「温活」といいます。体温が低いと、体にいろいろな影響があるため、最近では、温活が注目されています。

体温が上がるとどうなるの?

たいおん あ けつえき なが めんえきりょく たか びょうき
体温が上がると血液の流れがよくなり、免疫力が高まって、かぜなどの病気になりにくくなります。

低体温の人が増えている

へいねつ 36.0℃ 未満の「低体温」の人が増えているそうです。50年前と今では日本人の体温の平均は0.7℃くらい下がっているとのこと…。

低体温って…?

ていたいおん 低体温には、かぜをひきやすい、イライラしやすい、集中力が低下しやすい、朝起きるのがつらいなど、体に影響があります。

体の中から温める

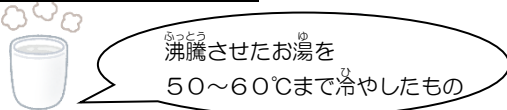
◆朝ごはんを食べる



◆体を動かして筋力をUPさせる

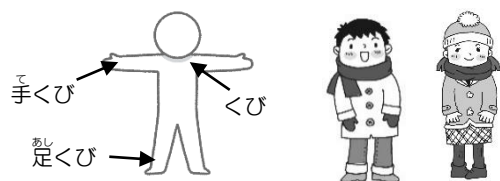


◆朝、起きたら白湯を飲む



体の外から温める

◆3つの「くび」を温める



◆お風呂（湯舟）につかる

38~40℃のお風呂に入ると 眠りにつきやすくなります。



かんそう からだ まも
乾燥から体を守ろう!



ひ からだ 肌のバリア機能の1つです。肌バリアが壊れると 少しの刺激でもチクチクした痛みやかゆみを感じたり、あかぎれなどの傷がでやすくなったりします。

ふゆ 冬は、空気が乾燥しているだけでなく、エアコンやヒーターを使うことでさらに乾燥します。肌の乾燥がひどくなる前に 対策をしましょう。

