

# ほけんだより 1月

令和3年(2021年)1月 豊中市立刀根山小学校 保健室

あけましておめでとうございます。

みなさん冬休みはゆっくりすごせましたか？

1年間のさいごのしめくくりの3学期です。

さあ、がんばろう！と思う元気なお友だちと、

なんだか元気の出ないお友だちがいるかも

しれません。自分の「体の声」をきいて少し

ずつ学校の生活リズムにもどしましょう。



あたま 頭

ポーっとして…

夜ふかしを  
していませんか？  
早起きから始めてみよう

め 目

なんだか疲れて…

ゲームやテレビの  
みすぎかも！目を  
やすめる時間を作ろう

い 胃

ごちそうは  
うれしいけど…

食べすぎていませんか？  
ゆっくりよく噛むことを意識しよう

## 保健室からのお知らせ

2測定がはじまります。

1月12日(火) 1年生

1月14日(木) 4年生

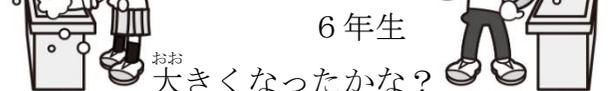
1月15日(金) 3年生

1月18日(月) 2年生

1月19日(火) 5年生

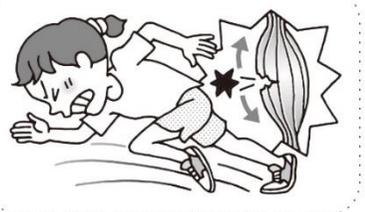
1月20日(水) 6年生

大きくなったかな？



## よぼう けがの予防にストレッチ

運動前や肩こりにおすすめなのがストレッチ。体の筋肉や筋をのばすことで血のめぐりがよくなり体をやわらかくし、けがの予防につながります。



わき

アキレスけん

かた

あし

## うん・ど・う・し・ょ・く・じ・す・い・み・ん!

からだ せいかつしゅうかん  
かぜをひかない「おまじない」= 体にやさしい生活習慣

保健の先生はみんながどうしたら健康に元気にすごせるのか考えます。どうしてかぜをひくのか、どうしたらかぜをひきにくくできるのか、いろんな話を聞きます。手あらいはバイキンやカゼウイルスを体の中に入れてない大切な行いだし、換気をしてへやの空気を入れかえたり、密集したりしないことは大切です。それでもかぜをひいてしまうことってありますよね。体の中にあるかぜに負けない力(免疫のはたらき)がどうも毎日の「運動」・「食事」・「すいみん」にかかわっている、ということがわかってきました。つまり体にやさしい生活習慣を身につける、ということです。よく聞く話ですが、一つ一つ理由があっても大切なことだったなあと思います。みなさんが大人になっても健康にすごせる、体にいい生活が身につくといいですね。

