

ほけんだより 1月

令和 6年 1月 9日
小野部田小学校保健室
文責 川崎


2024年が始まりました。今年もよろしくお願ひします。

みなさんは、今年のお目ざしをたてましたか？お目ざしを達成するにはコツコツと努力を積み重ねることが大切で、そのためには、健康な心と体が必要です。今年1年、ケガや事故、病気に気をつけて過ごしましょう。

スイッチ！ 冬休みモード >>> 学校モード


新学期が始まりましたが、お正月気分から抜け出せない人はいませんか？冬休みで生活リズムが変わってしまった人は、3つのスイッチで学校モードに切り替えましょう。

スイッチ/① 早起き




決まった時間に起きて朝日を浴びましょう。早起きすると夜も自然と眠くなり、早寝にもつながります。

スイッチ/② 朝ごはん



体と脳が目覚め、1日のエネルギー源になります。菓子パンなどではなく、栄養バランスの良い食事を心がけて。

スイッチ/③ 運動



寒いときこそ運動で体のなかからポカポカに。体がほどよく疲れれば、夜もぐっすり眠れます。

穴あきカルタを直そう！

十二支たちがカルタで遊んでいると、楽しくなった龍が「ボウッ！」とついつい火を吹いてしまいました。穴があいてしまったカルタの札に正しい言葉を入れて直してあげましょう。


この中から選ぼう

朝ごはん	夜ふかしし	月光	いつもと同じ
腹八分目	あいさつをし	外	シャワーで済ませ
とっってもゆっくり	日光	手洗いをし	家
湯船につかっ	お菓子	早く寝	お腹いっぱい


朝起きて
気分すっきり
にあたると



起きる時間
休んでも



夜は
次の日も元気で



お風呂は
温まる



食事前
バイキンバイバイ




食べた力
湧いてくる



寒いとき
体ほかばか



早起き
にあたると
気分すっきり




休んでも
起きる時間



お風呂は
温まる



食事前
バイキンバイバイ



食べた力
湧いてくる



寒いとき
体ほかばか



ヒント

- 朝は太陽の光を浴びましょう
- 同じ時間に起きると、生活リズムが整います
- 胃腸が弱らず、健康に過ごせます
- 起きたばかりだと、体も脳もエネルギーが足りません
- 思いっきり体を動かすと、風邪に負けない体になります
- 睡眠時間が足りないと、骨や筋肉を作る成長ホルモンが出にくくなります
- めるめのお湯にゆっくりつかると体が温まります
- 手に付いたウイルスが体の中に入ってしまうと風邪の原因に

冬休み明けは生活リズムが崩れがちです。カルタの札に書いてある事を心がけて生活リズムを整えましょう！

朝ごはんって どうして大切？

中学生を対象とした調査では、朝食を毎日食べている人は、全く食べていない人に比べて、問題への正答率が10%以上高いという結果もあります。受験前、テスト前のみならずにはドキッと話す話ではないでしょうか。

▶ 睡眠中もエネルギーを消費する

じつは、人間は寝ている間もかなりのカロリーを消費します。その分、目覚めたときの体はエネルギー不足になっているのです。

▶ 朝食メニューのポイント

ごはんやパンなどの炭水化物は、体内で分解されて脳を働かせる栄養であるブドウ糖になります。ただし、試験では脳だけでなく手を動かす速さも重要です。もちろん感染対策も大切。偏りすぎず、バランスよく栄養をとるのが大切です。