

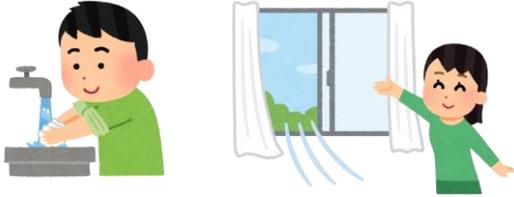
ほけんだより

八代市立龍峯小学校保健だより
令和3年12月



ふゆやす けんこう す 冬休みも健康に過ごそう

いえ てあら かんき わす
家でも手洗い・換気を忘れずに



そと かえ とき しょくじ とき
外から帰った時や食事の時、トイレの
あと いえ ても しっかり て あら
後など、家でもしっかりと手洗いしましょ
う。窓を時々開けて、部屋に新鮮な空気
まど ときどき あ へ や しんせん くうき
を入れましょう。

あさひ あ
朝日を浴びよう



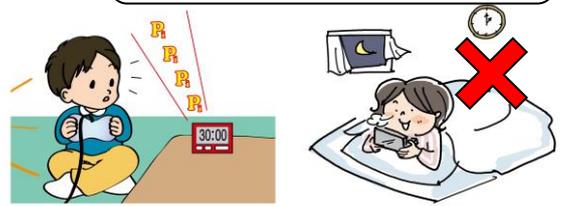
あさひ あ せいかつ
朝日を浴びることで生活リズムが
ととの はやね はやお つな
整って、早寝・早起きに繋がります。
きも まえむ
気持ちも前向きになりますよ。

たいちょう わる いえ やす
体調が悪いときには家で休もう



たいちょう ちが とき からだ よわ
体調がいつもと違う時は、体が弱
っています。友達や親戚に会うのはや
ともだち しんせき あ
めておきましょう。家でゆっくり休ん
いえ やす
でくださいね。

ゲーム等のやり過ぎに注意



スマホやゲーム等は時間を決めて
つか ね ね
使います。ぐっすり寝るために、寝る
じかんまえ つか
1時間前には使うのをやめましょう。

まっすぐに
背中を
するだけで



せなか すわ
背中をまっすぐにして座るグループ
と、背中を丸めて座るグループに分か
せなか まる すわ わ
れて一日中課題をこなす
いちにちじゅうか だい
という研究をした
けんきゅう
博士がいます。



けつ か
その結果は？

しせい
姿勢のよいグループのほうが、
き ちゅういりよく
やる気や注意力があがったそうです。

けんきゅう
この研究をしたニュージーラン
ドの博士は、自分がうつむいて歩
はかせ しぶん ある
く癖があったため、胸を張るよう
くせ むね は
にしたら、気分がよくなり、この
けんきゅう きぶん
研究を思いついたのだとか。

ふだんから背中を丸めがちな人
せなか まる ひと
は、本当にそうなるかどうか、試
ほんとう
してみるのもいいかもしれません。