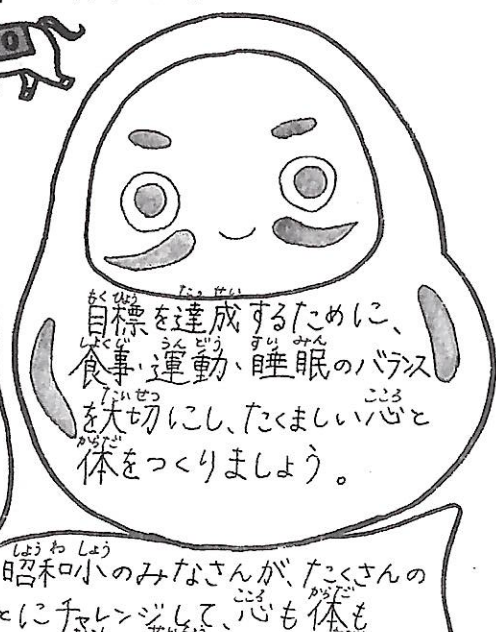


ほけんだより 1月

令和8年1月8日(木) 昭和小保健室 <No.20>

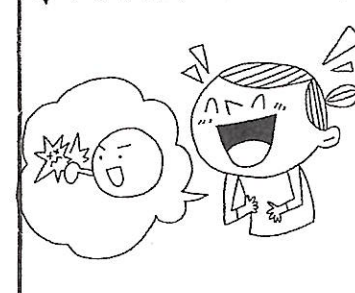


笑う門には 福来たる

笑うということは健康によい～
●血行(血のめぐり)がよくなる●
●全身に酸素と栄養を運んでくれます。脳への血流もアップし、脳も活性化します。

「いつもにこやかに笑って暮らしている家には、自然と幸せが舞い込んでくる」という意味です。

笑い方は、「笑う」「大笑い」「ほほえむ」「思い出し笑い」どんな笑い方でもよし!!



ストレスがたまりにくくなる。α波という脳波や、幸福感をもたらす「エンドルフィン」というホルモンが出て、心身がリラックスモードに!

●免疫力が上がる●
●免疫力が高まると病気にかかりにくくなります。ウイルスと戦うナチュラルキラー細胞が活性化します。

さあ、たくさん笑って みんなのおうちや教室にも、幸せをいっぱいよびこもう!

リズムよく ぎでもう 生活リズム

冬休みで生活リズムがみだれてしまった人はいませんか? おきる時間、食べる時間、ねる時間がずれてしまうと、食欲がなくなったり、頭がぼーっとしてしまったりします。また、かぜなどの感染症にかかりやすくなってしまうことも! そこで、生活リズムを整えるための方法をしようかします。

スタート!!

まずは早おきをがんばろう! ねむたくてもおきるとその時間におきるリズムができてくるよ。

朝の過ごし方が大切だよ!

朝ごはんを食べると体スイッチがオンに! 食欲がなくても少しでも食べてようね。

たくさん体を動かすと早くねむることができるよ。もちろん体力もついて健康によいね。

夕方ねないように気を付けてね。

ねむれなくても決まった時間におふとんに入ろう。だんだん決まった時間にねられるようにしよう。

1995年1月17日、阪神・淡路大震災が発生しました。この時にたくさんのボランティアの方々が活躍されたことから「防災とボランティアの日」が制定されました。大災はいつどこで発生するか分かりません。普段から考えておくこと、約束しておくこと、確認しておくこと、備蓄のこと改めてお家の人と話し合う機会にしてみよう。

1月9日(金) 1・2年生
13日(火) 3・4年生
15日(木) 5・6年生
～体育服の準備をお願いします～

1月17日は防災とボランティアの日

身体測定