



保健だより 1月

平成28年1月7日
NO. 9
安波小学校 保健室

あけまして おめでとうございます！




あたらしい1年がスタートしました。みなさん、今年の目標は立てましたか？ みんなはどんな1年にしたいとおもっているのかな？

「お勉強がんばりたい！」「病気をしない！」
・・・など、それぞれいろんな目標を立てていることでしょう。

今年も元気に過ごすためにも、『食事・運動・睡眠』のバランスを大切にして、心と体、両方健康にすごしましょう！！



今月の保健目標



★かぜを予防しよう！

安全目標

★寒い時の安全に気をつけよう！



寒い時期のけがや病気に注意！

こんなことに気をつけよう



ポケットに手を入れたまま歩かないようにしましょう！



こまめに換気しよう！



手洗い・うがいはこまめにしよう！



咳エチケットを守ろう！



乾燥を防ぐため、洗濯物を干したり、加湿器を利用して、湿度の調節をしよう！！



早寝・早起きをこころがけよう！



よくねむるといいことがいっぱいあるよ！

体のつかれがとれる



休息がとれるだけではなく、脳が体の点検をしてくれます。

心が落ち着く



すいみん不足になると、気持ちのコントロールができにくくなります。

記おくを整理する



脳が勉強して覚えたことなどを整理し、記おくとして定着させます。

成長ホルモンが出る



骨や筋肉を発達させる成長ホルモンは、すいみん中に、たくさん出ます。

病気から体を守る



感染症などの病気に対するていこう力が強くなります。

しっかりとすいみんをとるには？

まずは朝早く起きてみましょう。すると、体内時計がリセットされて、夜にねむ気が起こり、早くねむることができるようになります。

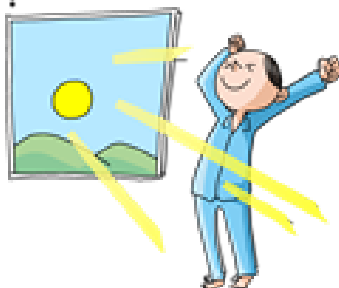
また、朝・昼・晩にしっかりと食事を取り、運動をすることで、さらにぐっすりとねむることができます。

すいみん（休養）・運動・栄養を、毎日の生活の中で、規則正しくとることが健康につながるのです。

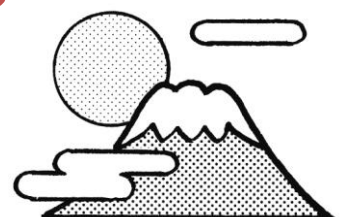
早起きをして、朝日を浴びよう！

私たちの体に備わっている体内時計は約25時間で、実際の時間である1日24時間と約1時間ずれています。

そのずれを修正してくれるのが「朝の光」です。早起きして朝日を浴びることで、体内時計をリセットすることができ、日中、元気に過ごせます。



今年もよろしく
お願いします！



「早寝・早起き・朝ごはん」をこころがけて、
健康な心とからだをつくろう！