

げんきっこ

2024・1・8 上戸祭小保健室 No. 11

あけましておめでとうございます。今年もよろしくお願ひします。今年はどうなるのか楽しみですね。まずは冬を健康にすごすためにあたたかくして学校に来てくださいね。



今年のけんこう目標は

今年1年はどんな年にしたいですか。すてきな1年になるように今年のけんこう目標を立てましょう。一つ選んで今年1年けいぞくしてみてください。



はやね・はやおきをする

毎日運動をする

栄養バランスの良い食事をする

夜9時いこうはスマホやゲームをしない

つかれたと思ったらはやめに休む

ハンカチ・マスクを忘れない

しせいを良くしてすごす

歯みがきを1日3回3分ずつやる



保健委員会の発表がありました

12月17日に児童保健委員会の朝会発表がありました。全校児童に向けて感染症予防をして元気にすごすためにはどうすればいいかを教えてくれました。

【めんえきりよく】

めんえきりよくをつけて健康な体にするのでかぜをひきにくくすることができます。運動・食事・すいみんを整えた生活をするのが大切です。

【かんき】

かんきをしていないとウイルスが教室中をずっとただよってしまいます。まどを2か所以上開けてかんきをしましょう。

【手洗い】

指と指の間や指先・手首が洗い残しの多い場所です。手洗いの歌を歌いながらきちんと手洗いをしましょう。



保健委員会おすすめの手洗いの歌です。思わず歌いたくなるメロディーなのでぜひ手洗いのときに口ずさんでくださいね。

シャボン玉石けん株式会社

https://youtu.be/RwTTBkcO5xg?si=U2TcZ0ddFV_n_PU3



さむいけど、からだをうごかしていますか？



びょうき 負けない 体力が つかう



からだ うご 体を動かすと

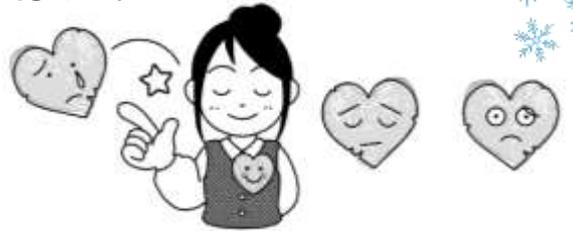


しっかり 眠れて 毎日 スッキリ



ひまんに なりに にくい

いいこと いっぱい！



ストレスが 感じにくくなる

こんなことも運動になる！

そとあそび



おうちのてっだい



ストレッチ



ウォーキング



鳥肌の正体

寒さや恐怖などを感じたとき、鳥の毛をむしったあのような細かいポツポツが肌の表面に出たことはありませんか？ それが鳥肌です。

鳥肌は、交感神経の興奮や緊張によって起こります。寒さや恐怖などのストレスがかかると、立毛筋という細かな筋肉が縮み、毛が立ち上がります。そのとき、毛穴のまわりの皮膚も立ち上がるのです。

鳥肌は自然な体の反応なので、病気ではありませんが、寒いときは衣服で温度調節をしましょう。

さむーい季節 事故やケガを予防するために



道路に氷や雪があると滑りやすいので、足元に注意して歩こう。



ポケットに手を入れて歩くと転んだとき大ケガのもと。手袋しよう。



体が硬いときの急な運動はケガのもと。準備運動を入念に。