

1月

ほけんだより

すくすく!

R6.1.7

中部小保健室

あけましておめでとうございます。お正月におもちを食べましたか。おもちには新しい年の幸せや豊作をまねく神様・歳神様の魂が宿り、おもちを食べると、その魂(生きる力)をもらえると考えられていたそうです。おせち料理にも、健康や幸せにすぐすためのたくさんの願いが込められています。まだまだ寒さは続きます。体によいものを食べて、よく寝て、感染症(うつる病気)に気をつけて今年も元気にすごしたいですね。

＜1月の保健目標＞

かぜを予防しよう

＜発育測定＞

7日：1～3年 8日：4・5年

9日：6年・56789組

ウイルスが好きなのは、こんな子だよ!? -みんなはどうか?-



＜すききらいが多い＞



＜夜ふかししている＞



＜運動しない＞



＜手洗いをしない＞

感染症の予防は手洗い -ポイントは、石けんの泡-

石けんやハンドソープには、殺菌・消毒の効果がありますが、しっかり泡を立てて、手のすみずみまで洗うことが大切です。洗った後はきれいなハンカチでふきましょう。

★殺菌：多くの菌やウイルスを死滅させること

★消毒：感染症がおきないくらいに菌やウイルスを減らすこと

※似た言葉に、「除菌」がありますが、菌やウイルスをある程度

取り除くことで、殺菌とくらべると消毒効果はやや弱いです。



ぐっすり睡眠で「復活と再生」をして、元気にすごそう

今年の干支は「ヘビ」。ヘビは縁起がよく、脱皮をすることから「復活と再生」をあらわすとされています。みなさんの「復活と再生」は睡眠中に行われます。

★睡眠中に成長ホルモンが出ます。 ※ぐっすり眠ることが大切。

※睡眠が少ないと、ホルモンの量も少なくなるよ。

① 勉強や運動で疲れた体と脳を元気にする(再生)

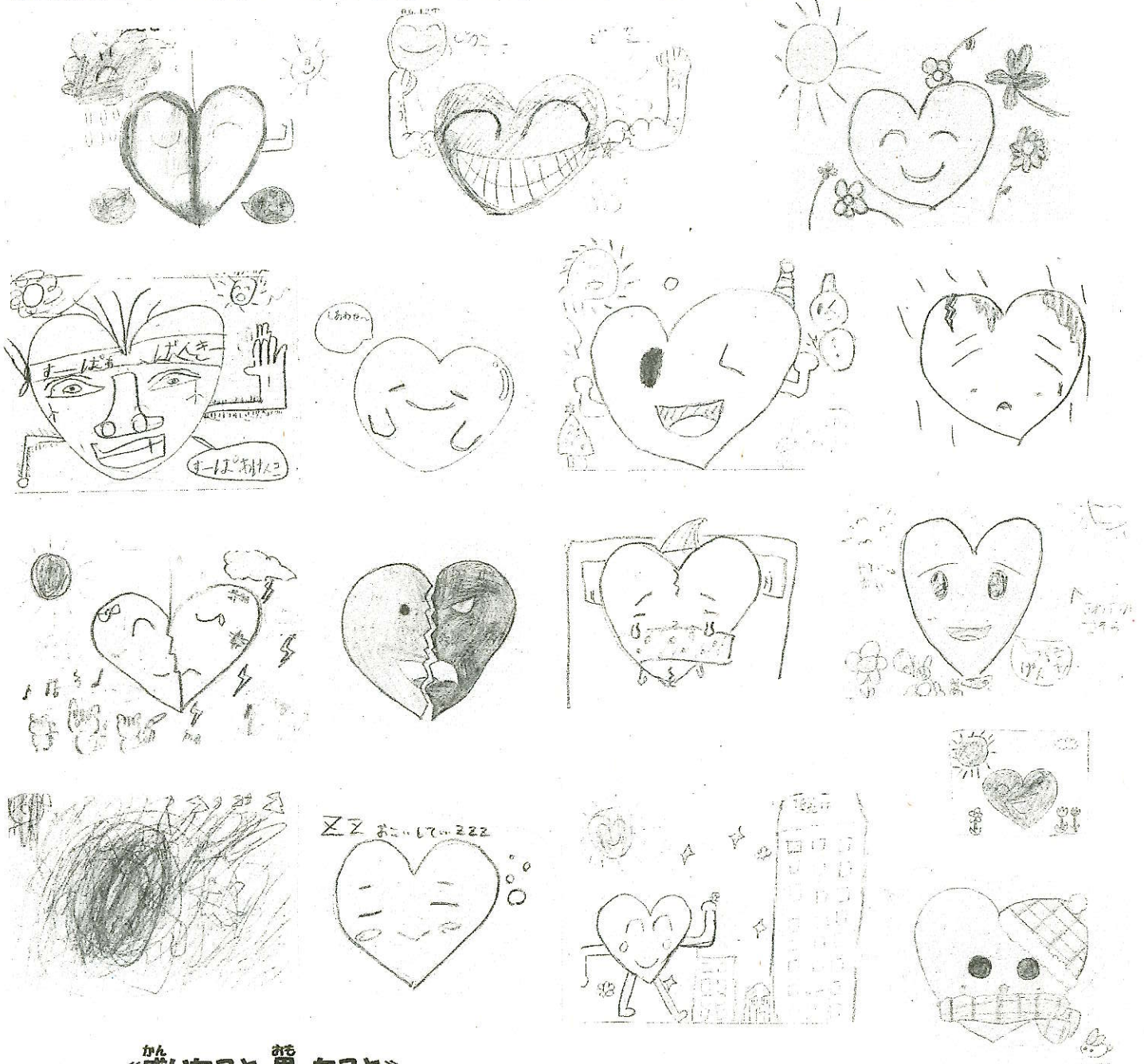
② 次の日にたくさん活動できるようにする(復活)



# 12月のすくすくタイムは「こころのお天気」でした

あなたのこころは、晴れていましたか？くもりでしたか？雨や雷でしたか？

元気度はどうでしたか？時々、自分の心を見つめて、やさしい言葉をかけてあげましょう。



## 《感じたこと・思ったこと》

- ・人それぞれちがった。
- ・みんなのを見たら、いろんな心があった。
- ・つかれた気持ちがあった。
- ・意外とおこりっぽいことがわかった。
- ・いつもストレスがのこっている。
- ・いやな感情と楽しい感情が混ざった感じ。
- ・元気にいい顔でいたら、友だちがふえる。
- ・ポジティブを大事にしていると、いつでも楽しい。
- ・自分のことをよく振り返って、元気で安心した。
- ・何でもがんばろうと勇気がでてる。
- ・みんなとあそんだり話したりして、めっちゃ元気。
- ・元気に見えても、心はわからないな。
- ・元気な子がたくさんいて、クラスや学校が楽しい。
- ・みんなの元気な気持ちが伝わって、みんな元気になった。
- ・晴れているクラスだ。