

ほけんだより

令和２年１月号
市川市立中山小学校
保　健　室



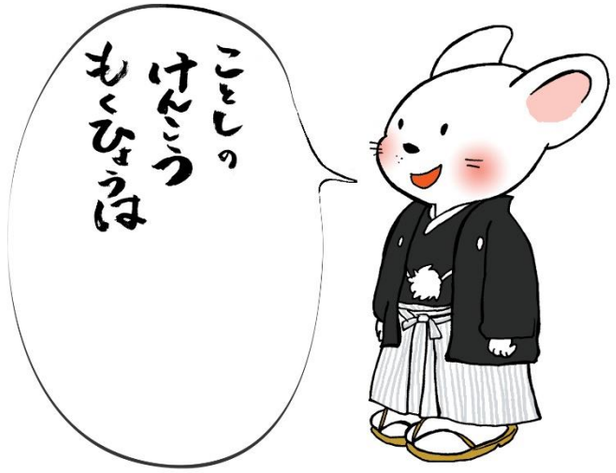
２０２０年になりました。今年の目標はたてましたか？「友だちと仲良く過ごす」、「スポーツをがんばる」などそれぞれに１年間がんばりたいことがあると思います。しかし、その土台はすべて「健康」です。１年間を健康に過ごせるよう、「健康目標」も立てましょう！

これからの３か月はあっという間です。１日１日を大切に、そして元気に過ごせるといいですね。

2020年の健康目標

（例：メディアは１日1時間までにする、毎日夜１０時までに寝る　等）

今年の健康目標を書いてみよう！→





寒さを上手に乗り切るコツ★



その１、下着をきよう



下着を着ると、上着との間にあたたかな空気がたまるので、保温効果があります。
なんと＋２℃！上着の重ね着より、１枚の下着で快適にすごしましょう。

その２、３つの「首」をあたためよう

３つの首とは…！？　**首・手首・足首のこと**です。
これらは血管がひふに近いところにあるため、気温の影響を受けやすいのです。温めると血行がよくなり、また温かい血液が流れるため、体があたたまります。

その３、からだを動かそう

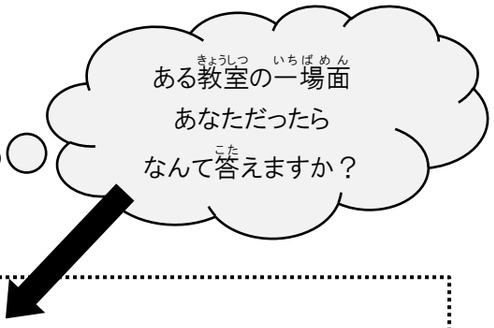


少しでも動くと、筋肉が熱を作り出して体温があがります。
寒いから動きたくない…ではなく、寒いときこそ、からだを動かしてあたたまりましょう！

なぜ換気をしないといけないの？







Ⓐ：そうだよね。寒いから閉めよう！
Ⓑ：窓を閉めきっているほうが、かぜやインフルエンザにかかりやすくなるよ！

→答えは　Ⓑです。
冬はとくに、かぜやインフルエンザのウイルスが空気中をうようよ浮いています。
また空気も悪くなり、眠くなったり、勉強に集中できなくなったりしてしまいます。
休み時間ごとに窓をあけて換気をして、心もからだもしゃきっと元気になろう！



からだのふしぎ　発見！！



１２月のけんこう博士になってくれたひとが２０人いました！！

＜めんえきについてのけんこう博士＞
２年１組　…４人　／　２年３組…　１人　／　４年１組…　１３人
４年２組…　１人／　６年２組…　１人



１月のからだのふしぎ　～　すいみん について　～

むずかしさ★☆☆☆☆

① ねむっているとき、あなたの体や脳はどんな状態でしょうか？

A：完全お休みモード
B：体のメンテナンス中（点検や修理をする）

② テストの成績をあげるには？

A：夜遅くまでしっかり勉強する
B：集中して勉強し、早めに寝る

③ すいみんのじゃまになるのはどっち？

A：テレビ、ゲーム、スマホの光
B：早く寝ろとうるさいおうちの人

＊こたえ＊

年　組　名前：

①（　　）
②（　　）
③（　　）