

ほけんだより 1月

令和6年度
中央小学校
ほけんしつ

あけまして
おめでとうございます



2025年がはじまりました。今年もよろしくお祈いします。
今年の干支は『巳』です。へビは縁起の良い動物で脱皮をすることから、「復活と再生」を表すとされています。

しっかりと睡眠をとることで成長ホルモンが分泌され、疲れた体を元気にし(再生)、次の日にたくさんできる活動(復活)ようにしてくれます。

1年を元気に過ごすために、毎日しっかりと睡眠をとってくださいね。



インフルエンザ



風邪の違いは？

	インフルエンザ	風邪
発熱	高熱 (38℃以上)	通常は微熱 (37~38℃)
主な症状	せき、のどの痛み、鼻水、関節痛、筋肉痛、全身の倦怠感 など	せき、のどの痛み、鼻水、頭痛 など
症状の進行	急激	ゆっくり

自分でできる予防治法



規則正しい生活で免疫力を高め、室内の温度と湿度にも注意して、ウイルスが過ごしにくい環境を作りましょう。正しい手洗いでウイルスを除去することも忘れずに。インフルエンザにはアルコール消毒も有効です。

猫背になっていませんか？

寒くて気づいたら背中を丸めていた、なんてことはありませんか。自然なことではありますが、ずっと猫背のままだと体に悪い影響が出てしまいます。

猫背でいると...



- 頭痛や肩こりになる
- 腰痛になる
- 集中力が低くなる
- 太りやすくなる



お腹や首を温めたり、お腹に力を入れたりして猫背にならないように意識しましょう。

おせち料理～健康を願う3つの具材～



おせち料理には「今年も家族みんなが健康で幸せに暮らせますように」という願いがこめられています。中でも、次の3つは健康と関わりが深いとされています。

黒豆…「まめ」という言葉には、元気・丈夫などの意味があり、「まめに暮らせるように」という願いがこめられています。

エビ…漢字で「海老」と書くように、長いひげや曲がった体から老人に例えられ、長寿の象徴とされています。

昆布…「よろこぶ」の語呂合わせから「養老昆布」ともいわれ、年をとっても健康でいられるようにという意味がこめられています。

スイッチ! 冬休みモード >>> 学校モード

新学期が始まりましたが、お正月気分から抜け出せない人はいませんか？冬休みで生活リズムが変わってしまった人は、3つのスイッチで学校モードに切り替えましょう。

- スイッチ/① 早起き**
決まった時間に起きて朝日を浴びましょう。早起きすると夜も自然と眠くなり、早寝にもつながります。
- スイッチ/② 朝ごはん**
体と脳が目覚め、1日のエネルギー源になります。菓子パンなどではなく、栄養バランスの良い食事を心がけて。
- スイッチ/③ 運動**
寒いときこそ運動で体の中からポカポカに。体がほどよく疲れれば、夜もぐっすり眠れます。

《身体測定》



9日(木) 1・2・3年生、6年1組

10日(金) 4・5年生、6年2組、6年3組



体操服をもってきてください。

