

ほけんだよい



☆おうちの人にも見せましょう☆
平成 28 年 1 月 8 日
佐世保市立金比良小学校 保健室



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いたします。
今年も健康に過ごせるように健康に関する情報を伝えていきたいと思ひ
ます。冬休み中に乱れた生活リズムをリセットして1月も健康に楽し
く過ごしましょう。

☆1月の保健行事☆

- 13日 身体測定（高学年）
- 14日 身体測定（低学年）

★1月の保健目標★

室内の換気に気をつけよう

～上手な換気の3つのポイント～

○空気の性質を利用する

- ・冷房で冷やされた空気は低いところから、暖房で温められた空気は高いところからでようします。

○風の流れを利用する

- ・風の入ってくる窓と、もうひとつ、できるだけ遠くの対角線にある窓を開けて、空気の通り道をつくれます。

○換気扇を利用する

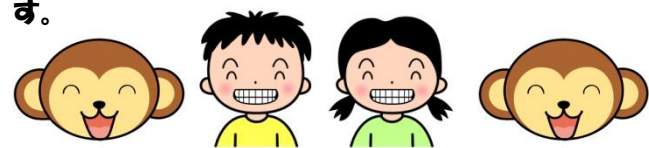
- ・換気扇も回すと、効果的な換気ができま

換気の効果は・・・

- ③ 新鮮な空気との入れ替え ②にのほの放出
- ③ 湿気をはらう ④ ほこりや細菌、ウイルスなどを外に出す

わら かと ふく 笑う門には福きたる

笑いの絶えない家庭には、幸福がやってくるということ。この「幸福」の中には「健康」も含まれているようです。



たくさん笑うと、ウイルスなどと戦ってくれる「NK細胞」が活発になり、免疫力を高めてくれると言われています。特別おもしろいことがなくても、笑顔を作ること、心がだまされて「楽しい」と思いうのだとか。心の健康にも免疫力アップにも効果が期待できます。



☆自分のからだにインタビュー☆

冬休みの生活はどうだったかな？ちょっと自分のからだの声を聞いてみましょう！！



脂っこいものやおやつをたくさん食べると、疲れて痛くなっちゃうこともあるんだ。ちょっと食べ過ぎたかな～と思ったら次の日はひかえめにしてほしいね。

○おなか○



○のど○



テレビを見たりゲームをしたりして出番が多かったよ。楽しいのはわかるけどたまには休みたいなあ。テレビやゲームをするときはときどきお休みして夜はゆっくり寝てほしいなあ。



○め○



冬の乾燥した冷たい空気が苦手です。乾燥すると、ウイルスがからだに入ってきてきちゃうかも…。乾燥を防ぐためにマスクをつけてね。

☆「金比良っ子 げんきアップカード」の取組について☆

1月19日（火）～25日（月）の1週間取り組みます。冬休み中に乱れた生活リズムを見直す機会になればと思っております。おうちの方からのコメントも書いていただきたいと思いますので、ご協力よろしくお願いいたします。