ほけんだより1月

2022 年 1 月 11 日（火）

丹 波 市 小 学 校 保 健 室

あけましておめでとうございます

新しい1年がスタートしました。冬休みは楽しくすごせましたか？おいしいものを食べましたか？

もう少しお正月気分を楽しみたいところではありますが、気持ちを切り替えて、３学期も一緒にがんばっていきましょう☆

丹波市小学校では、けがをして保健室に来る人は減りましたが、頭痛や腹痛で来室する人が増えてきました。寒さに負けないからだをつくっていきましょうね！　本年もどうぞよろしくお願いいたします♪

「冬休みモード」から切り替え！

早くねる！

『夜ふかし→学校があるから早起き→ねむい』というパターンの人もいるのではないでしょうか。まずは夜ふかしをせず、早めに寝ることを心がけましょう。

朝食をとる！

朝からだるい人に多い『朝食ぬき』たとえば、パンにバナナ、牛乳。これだけでも食べてくると、エネルギー不足になりにくいですよ！

からだを動かす！

昼のうちにからだを動かしましょう。かけ足、体育、外遊び、お手伝い…動いた分、からだが休みを必要とするので、夜は自然にねむくなります。

まちがいさがし　～7つのまちがいをさがそう！～

「免疫」を高めよう！

「免疫」って言葉を聞いたことがありますか？ 細菌やウイルスなどから、からだを守るしくみのことです。免疫は、みなさんの生活のしかたに影響を受けます。睡眠不足で疲れがとれていないと、免疫はきちんと働くことができません。また、好きなものばかり食べて栄養バランスがかたよったり、運動不足だったりしても働きが弱まります。ストレスもよくありません。この冬も、規則正しい生活で免疫の働きを高めて、元気に乗り切りましょう！

まちがいさがしの答え

今年も、いろんなことにトライしよう！