


# ほけんだより

1

令和5年1月10日  
大田区立池雪小学校  
校長 尾上 健二  
養護 滝沢 彩音

あけましておめでとうございます。

新しい年になりました。今年も自分のことや周りの人を大切にし、元気に過ごしてほしいと思います。



### 学校モードに切り替える

ジャンプ!

ステップ

ホップ

**ま** ずは生活リズムを整えよう。コトシは決まった時間に起きて、寝ること。朝は眠くてもがんばって起きて、朝ごはんを食べよう。

**こ** ロゴロ過ごしたり、お菓子をダラダラ食べたりは×。栄養バランスの良い食事と、適度な運動を意識しよう。

**学** 学校モードの生活リズムができたなら、あとは目標に向かってジャンプ！もちろん、体や心が疲れたら、いつでも保健室に来てくださいね。

今年の目標

## 学校の生活リズムに戻していこう!

冬休み中、規則正しい生活ができていましたか？  
体調を崩さないためにも早寝早起きや規則正しい食事が大切です。

また、身につける衣服の工夫をして体を冷やさないようにしましょう。

体の外側も内側も

### ぽかぽかのポイント

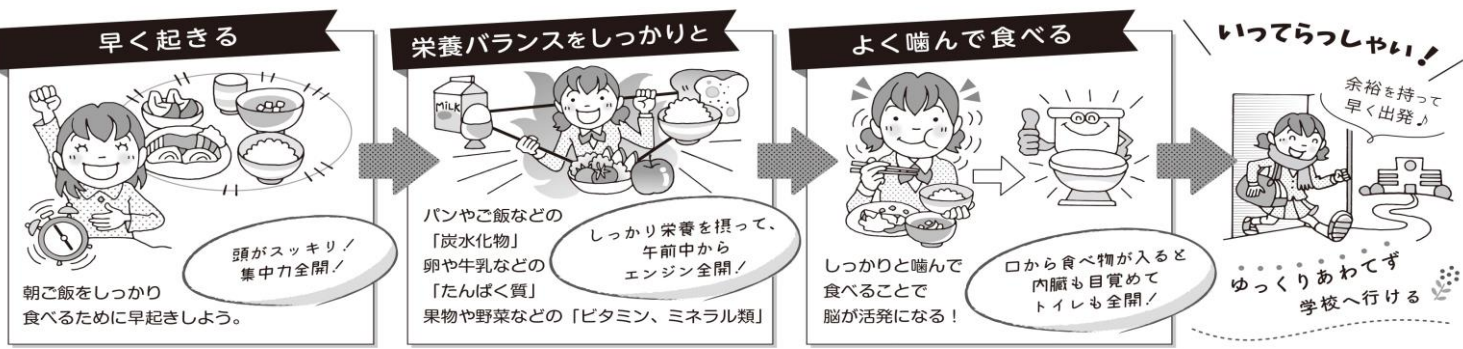
## 衣食住

**衣** マフラーや手袋、レッグウォーマーを活用する

**食** 根菜やしょうがなどの食材を選ぶ

**住** 加湿器や濡れタオルなどで湿度を保つ

## 朝食からはじまる元気な一日



**早く起きる**  
頭がスッキリ！集中力全開！  
朝ご飯をしっかり食べるために早起きしよう。

**栄養バランスをしっかりと**  
パンやご飯などの「炭水化物」  
卵や牛乳などの「たんぱく質」  
果物や野菜などの「ビタミン、ミネラル類」  
しっかりと栄養を摂って、午前中からエンジン全開！

**よく噛んで食べる**  
しっかりと噛んで食べることで脳が活発になる！  
口から食べ物が入ると内臓も目覚めてトイレも全開！

**いってらっしゃい！**  
余裕を持って早く出発！  
ゆっくりあわてず学校へ行ける

食欲がわかないときでも、牛乳を一杯だけ飲んでみたりバナナを一本食べたりしてから登校するようにしましょう。

# 寒くても換気しよう



## 換気をしないと…!

### 体調不良になりやすい

空気中の二酸化炭素の量が多くなると、頭痛や吐き気、息苦しさなどが現れることがあります。



### 感染症にかかりやすくなる

ウイルスが空気中に漂ったままになります。カゼなどの感染症を引き起こしやすくなります。



### アレルギーを発症するかも

ホコリやダニ、カビなどがたまる、吸い込んでアレルギーを発症する可能性があります。



## 換気のポイントは

### “空気の流れ”



## 元気のとけツ

### ○に入る文字は?

ンドうは、うっすら汗をかくらいがgood!



むさ対策には、3つの首をあたためよう

ヤグで大笑いするのも、健康にいいって知っている?



こへ行くとときも、忘れないで「ハンカチ・ティッシュ・マスク」

んどいなと思つたときは、早めに休もう



答えは「うさぎどし」。ほかに…早寝早起き、栄養バランスのいい食事、お風呂につかるなど、元気のヒケツはたくさんありますよ。まずは、今日

から始められることを探してみましょう。

今年も、みなさんが健康に過ごせますように。

## なぜ姿勢よくすることが大事なのだろうか?

背中が曲がっていたり、肘をついてしまったりと姿勢が崩れていませんか。姿勢をととのえるだけで、気持ちが落ち着いたり集中したりすることができます。歩いているときや座っているときの姿勢を見直してみましょう。

### 背中をまっすぐにするだけで



背中をまっすぐにして座るグループと、背中を丸めて座るグループに分かれて一日中課題をこなすという研究をした博士がいます。



### その結果は?

姿勢のよいグループのほうが、やる気や注意力があがったそうです。

この研究をしたニュージーランドの博士は、自分がうつむいて歩く癖があったため、胸を張るようにしたら、気分がよくなり、この研究を思いついたのだとか。

ふだんから背中を丸めがちな人は、本当にそうなるかどうか、試してみるのもいいかもしれません。