

ほけんだより



1月の保健目標
冬の健康について考えよう

令和3年1月8日
海田町立海田西小学校 保健室

あけましておめでとうございます

新たな1年が始まりました。「一年の計は元旦にあり」という言葉を知っていますか。この言葉には、「何事もまず始めに計画を立てることが大切」という意味があります。みなさんも目標を立てて、2021年を計画的にがんばりましょう。

生活リズムを整え “学校モード” へ

いつまでもお休みモードだと、体調が悪くなる原因となります。今の自分の生活リズムをチェックしてみましょう。また、早めに学校モードに切り替え、元気に冬を乗りきりましょう。

- 毎日、早くねている。
- 毎日、早く起きている。
- 毎日、朝ごはんを食べている。
- ごはんやお菓子などを食べた後は、歯みがきをしている。
- 毎日、運動やお手伝いなどしっかり体を動かしている。
- 毎日、うんちが出ている。
- 朝・昼・夕の3食は、決まった時間にとっている。
- テレビやスマホ、ゲームなどの時間は決めて守っている。
- ねる前はスマホを使ったりゲームで遊んだりしていない。



みんなが毎日、笑顔で
元気に過ごせますように。



たくさんチェックがついた人は、これからも規則正しい生活を続けましょう。

あまりチェックが付かなかった人は、まずは自分ができることから始めてみましょう。

※3回目の「早ね・早起き・朝ごはんカレンダー」を、1月12日～1月18日に行います。



ぐっすりねむろう!

質のよい睡眠をとる方法



◇ねる3時間前には
食事をすませる



◇ぬるめのお風呂に
つかりつかれを取る



◇自分にあった
布団やまくらを使う



◇昼間にしっかり
体を動かす

冬を暖かく過ごす工夫

①はだを着る



あせがかわきやすくて、むれにくい、通気性のよいものを選びましょう。

②重ね着をする



服と服の間に空気の層をつくることで、体の熱がにげにくくなります。

③3つの首を冷やさない



「首」「手首」「足首」をマフラータンなどで温めましょう。

みかんを食べたら黄色くなる!?

冬に美味しいみかんには、ビタミンCがたくさん含まれており、かぜ予防にも効果があります。ところが、みかんをたくさん食べると、手のひらや鼻が黄色っぽくなる場合があります。これは「かんぴ症」といって、カロテンの取り過ぎが原因で起こります。みかんの他にもカロテンが多い野菜（にんじん、カボチャなど）を食べ過ぎても同じことが起こります。特に治りようは必要なく、食べる量を減らせば自然に治ります。

