



# ほけんだより

がつ ほけんもくひょう  
1月の保健目標  
ふゆ けんこう かんが  
冬の健康について考えよう

令和4年1月7日  
海田町立海田西小学校 保健室

## あけましておめでとございます

いよいよ、新たな1年が始まりました。2022年は寅年です。「寅」は動くという意味で、草や木や花がのびる様子を表しているそうです。みなさんの心や体も大きく成長できるよう、いろいろなことに積極的にチャレンジしてみましよう。



## せいかつ やす がっこう 生活リズムチェック お休みモード → 学校モードへ

毎日、早くねている。

毎日、早く起きている。

毎日、朝ごはんをしっかりと食べている。

食後はていねいに歯みがきをしている。

毎日、うんちが出ている。

毎日、適度に運動している。

朝・昼・夕食はいつも決まった時間に食べている。

スマホやゲーム、テレビなどの時間を決めて守っている。

ねる直前にスマホやゲーム、テレビなどを使用していない。



★チェックの数が少なかった人は、まずは自分のできることから始めてみましょう。



## からだ たいさく 体のかんそう対策をしていますか？

空気がかんそうし、手やくちびるもかんそうしやすい季節です。保健室にも、かんそうによる手荒れで来室する人もいます。ボディクリームやハンドクリーム、リップクリームなどで保湿をして、かんそうを防ぎましょう。



また、鼻やのど、気管にある体の中に入ってくる細菌やウイルスをつかまえる働きのある「せん毛」は、かんそうにより活発に働けなくなります。こまめな水分補給やマスクを着用することで、せん毛の働きが改善されます。夏だけでなく、冬も水分をとることが大切です。

あさ  
朝ごはんがくれる4つのパワー



その1 学習パワー

あさ のう  
朝ごはんは、脳のエネルギーになって、  
あたま はたら  
頭の働きがよくなります。  
じゆぎょう しゅうちゅう  
授業も集中して、  
う  
受けることができます。



その2 元気パワー

あさ からだぜんたい めざ うご  
朝ごはんは、体全体を目覚めさせ、動か  
すためのエネルギーになります。そのため、  
きゅう じかん たいいく じかん  
休けい時間や体育の時間など  
げんき からだ うご  
に、元気よく体を動かす  
ことができます。



その3 体温パワー

あさ た た もの しょうか  
朝ごはんを食べると、食べた物を消化し  
えいよう きゅうしゅう ないぞう はたら  
たり、栄養を吸収したりして、内臓の働  
きかっぱつ  
きが活発になります。ねむって  
のう からだ めさ かつどう  
いた脳や体が目を覚まし、活動  
じゅんび  
する準備がすばやくできます。



その4 うんちパワー

あさ た い ちょう はたら た  
朝ごはんを食べると、胃や腸が働き出  
し、うんちが出やすくなります。朝からう  
んちがで からだ  
んちが出ると、体がスッキリし、  
がっこう いた  
学校でおなかが痛くなる  
しんばい  
心配ありません。



がつ ほけん  
1月の保健カレンダー

げつ 月	か 火	すい 水	もく 木	きん 金
3 	4 	5 	6 	7 しぎょうしき 始業式  けんこう ていしゆつ ※健康チェックカード提出
10 せいじん ひ 成人の日	11	12 いいんかい 委員会	13	14
はや はや お あさ きかん 「早ね・早起き・朝ごはんカレンダー」期間 ←				
17	18	19 しんたいそくてい 身体測定 こうじ ねん 1校時 4年 こうじ ねん 3校時 1年	20 しんたいそくてい 身体測定 こうじ ねん 1校時 2年	21 しんたいそくてい 身体測定 こうじ ねん 1校時 5年 こうじ ねん 2校時 3年 こうじ ねん 4校時 6年
24	25 にししょう にちにゅうがく 西小1日入学	26	27	28 たいかい マラソン大会
31				