

令和2年11月30日 発行



ほけんだより

12月

12月の保健目標

かぜの予防をしよう
空気の入れ換えをしっかりとしよう



東山小学校 No. 9
おうちの人と一緒に読みましょう

今年も残すところ、あとわずかとなりました。みなさんはどんな1年でしたか？今年の目標は何か達成できましたか？できたことも、あと一歩足りなかったことも、目標に向けての頑張りはみなさんをきっと成長させてくれます。自分の頑張りを振り返って、よい1年の締めくくりをしましょう。

頑張ろう！冬休みチェックカード

待ちに待った冬休みがもうすぐそこまでやってきました。冬休みは、クリスマス、年越し、お正月と楽しい行事が続きますね。でも、夜更かしや食べ過ぎが続いてしまうと、体調を崩しやすくなるとともにウイルスに感染しやすくなります。生活リズムを崩さずに元気に過ごしましょう。

チェックカードの使い方

- ① 起きる時刻・寝る時刻の目標をたて、記入する。
- ② 各項目が達成できたら「○」、できなかったら「×」を記入する。
- ③ 最終日に感想を書く。
- ④ お家のひとに「おうちの人の言葉」を書いてもらう。
- ⑤ 1月7日（木）の始業式の日、チェックカードを提出する。

ふ

服装には
気をつけて



ゆ

ゆっくり
入浴しよう



や

休みでも
3食食べよう



す

睡眠は
たっぷりとうろう



み

みんな元気な顔で
3学期に
会いましょう



免疫力を高めるために、生活習慣を整えよう！

～6年生 保健指導より～

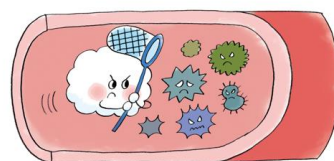
6年生を対象に養護教諭が生活習慣について保健指導を行いました。毎日実施している健康チェックカードがチェックするだけの作業になっていませんか。毎日の生活を振り返る重要な資料です。しっかり活用しましょう。

免疫力ってなんだろう？

免疫とは、外から入ってくる細菌やウイルスから、からだを守る仕組みのことです。

わたしたちのからだの中にある免疫細胞が細菌やウイルスと戦って病気からからだを守ってくれます。

免疫細胞は、わたしたちの生活の仕方に大きく影響をうけます。栄養バランスのかたより、運動不足、睡眠不足、ストレスのたまる生活をつづけていると、免疫細胞が働きにくくなります。



★免疫力を高めるためには、生活習慣を整えることが大切です！！

◆生活習慣の悩みをみんなで解決しよう！！

10月の健康生活チェックカードを振り返り、自分が難しいと感じていることや困っていることについてみんなで解決策を考えました。授業の中で、ベストアンサーとして発表された意見を紹介します。同じような悩みを抱えている人は、ぜひ参考にしてみてください。

お悩み①

ユーチューブを見すぎて早く寝ることができない。

ベストアンサー①

寝る30分前にはパソコンの電源を切る。ひとりで難しかったらお家の人に協力してもらう。

お悩み②

寝ぼけてしっかり朝の歯みがきをすることができない。

ベストアンサー②

時間に余裕をもつために、目覚まし時計を5分早く設定する。

「発熱」だけでなく「低体温」にも注目してみよう！

毎日の検温は、自分がだいたいどのくらいの体温なのかを知ることができます。「35℃台の日が多い」という人はいませんか。それは体の免疫力が下がっている証拠かもしれません。体温が低いと免疫細胞がうまく働くことができません。運動をして体を動かしたり、ゆっくり湯船につかったりして体を温めましょう。