

令和7年1月10日(金)

柏市立酒井根西小学校

保健室

*お子様と一緒に読んでください！

あけましておめでとうございます。いよいよ3学期が始まりました。みなさん元気な姿を見られてうれしいです！
みなさんは、何か目標を立てましたか？どんな目標も、頑張りの積み重ねが大切です。また、その土台となるのは元気な身体と心です。今年1年、怪我や事故、病気に気をつけて過ごせるよう、大きな目標と合わせて「健康目標」も立ててみてくださいね。

健康目標を立てよう

今年こそがんばるぞ！
という目標を書いてみよう！

2025ねん

- ・夜ふかしをしない
- ・食後に歯みがきをする
- ・毎日運動をする など

いきなり難しい目標にせず、自分で続けられるものにとよいです。
さっそく書いてみましょう！

みなさんの毎日が、元気で充実した日々になるように、応援しています！

1月の保健目標

かぜに負けない体をつくろう

寒くなると体温が低くなるため免疫力が弱まってしまう。体の中にウイルスが入ってきても自分の力で治せる寒さに負けない身体づくりをすることが大事です。

免疫力とは？

ウイルスや細菌などの病原体から身体を守ってくれる機能、つまり敵から身体を守るしくみのことです。私たちが健康で過ごすことができるのは、「免疫の力」が身体に入ってきた病原体をやっつけてくれるからです。



この4つを意識して過ごせるといいですね！！

早寝・早起き

すいみんには、疲れをとって体を回復させたり、免疫力を高めたりという効果があります。また夜10時からは「成長ホルモン」がたくさん出ます。小学生は9～10時間は寝られるようにしましょう。



朝ごはん

朝ごはんは、すいみん中に低くなっていた体温をあげ、脳や体を目覚めさせます。そして、脳が良くはたらき、集中して授業に取り組みます。午前中に必要なエネルギーを朝ごはんて補給しましょう。



運動

体を動かすと筋肉が動いて体温が上がります。そのため体全体の血液の流れがよくなり、全身に栄養や酸素が行くので免疫力が高まります。



手洗い・うがい

手洗いは泡石けんをつけて30秒以上洗いましょう。指の間、つめの中、手首、親指は洗いのこが多いです。うがいは5秒を3セットやるといいですね。



始業式でお話をしたこと

この日は、とくに「手洗いの大切さ」についてお話をしました。ピオレママの『あわあわ手洗いのうた』を流しながら、正しい手洗いの仕方をお伝えしました。酒西小では給食の前に、この曲をいつも放送委員さんが流してくれています！

6つのポーズで手をあらおう



1月の生活目標は・・・

かぜに負けないからだをつくろう



くしゃみは、

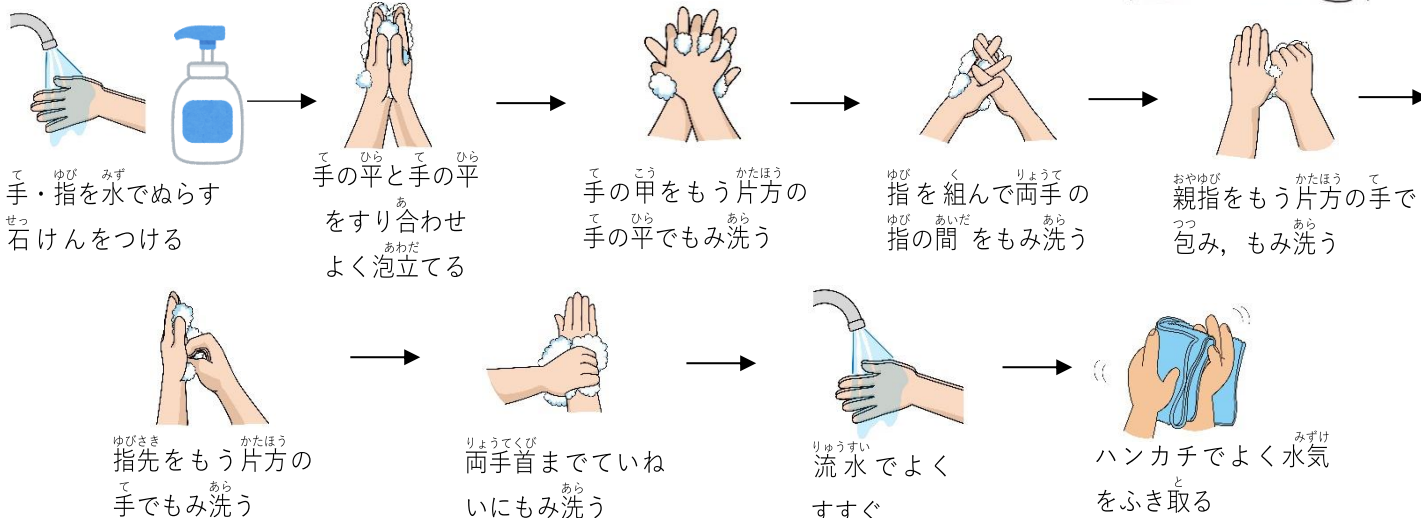
どのくらいの速さでウイルスがとぶかな？
どのくらいのきよりまでウイルスがとぶかな？
お話をしたことをおぼえているかな！？



て きれいに手を洗おう



30秒^{びよう}つかって、ていねい^{あら}に洗おう！



どんなときに洗うといいの？



おうちでもぜひ、
みてくださいね！

【外から帰ってきたとき】



【トイレへ行ったあと】



【ごはんを食べるまえ】



【そうじをしたあと】



【咳やくしゃみをしたとき】



みんなで手を洗って、ウイルスをやっつけよう！



穴あきカルタを
直そう！

十二支たちがカルタで遊んでいると、
楽しかった龍が **ボウッ！**
つついって火を吹いてしまいました。
穴が空いてしまったカルタの札に正
しい言葉を入れて直してあげましょう。

この中から選ぼう

あさごはん	よ夜ふかしし	げつこう月光	いつもと同じ
はら八分目	あいさつをし	そと外	シャワーで済ませ
とっともゆっくり	日光	て手洗いをし	い家
湯船につか	お菓子	はや早く寝	お腹いっぱい

ヒント

- 朝は太陽の光を浴びましょう
- 同じ時間に起きると、生活リズムが整います
- 胃腸が弱らず、健康に過ごせます
- 起きたばかりだと、体も脳もエネルギーが足りません
- 思いっきり体を動かすと、風邪に負けない体になります
- 睡眠時間が足りないと、骨や筋肉を作る成長ホルモンが出にくくなります
- めるめのお湯にゆっくりつくと体が温まります
- 手に付いたウイルスが体の中に入ってしまうと風邪の原因に

冬休み明けは生活リズムが崩れがちです。
カルタの札に書いてある事を心がけて
生活リズムを整えましょう！

