

ほけんだより 1月

令和5年1月11日 京丹後市立吉野小学校

あけましておめでとうございます。楽しい冬休みを過ごすことができましたか？

2023年の干支は「うさぎ」です。兎という字が含まれる四字熟語に「兔走烏飛」というものがあります。兎は日、烏が月を表し、月日があつという間にすぎることの意味しています。時間はあつという間に過ぎていきます。充実した1年になるように、目標やがんばりたいことを決めて、取り組むようにしましょう。



「冬休み明けあるある」を直そう

冬休みが終わりましたが、こんな生活になっていませんか？
冬休みの生活から抜け出して、きちんとした生活リズムを取り戻しましょう。

*夜遅くまで起きている/朝なかなか起きられない

夜ふかしの習慣が身に付いていませんか？夜遅くまで起きていると、次の日の朝は眠くて、なかなか起きられません。十分な睡眠時間をとることで、スッキリと起きることができます。

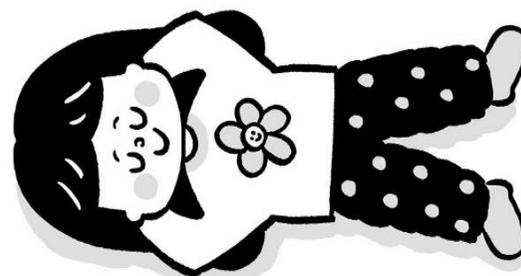


*運動不足気味

冬休みにしていた、暖房がきいている部屋やこたつでのゴロゴロ生活が続いていませんか？からだを動かすことで、免疫の働きが活発になったり、肥満をふせいだりします。また、心地よい疲れから、早く寝られます。



ズボラさんでも大丈夫♪ 「やらない」 健康法



健康にいいとわかっているけど、ジョギングやストレッチなどを積極的に「やる」のは、なかなか難しいもの。そんなときは、「やらない/しない」健康法を試してみてもいいかな？

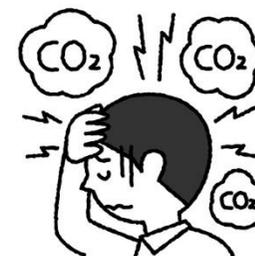
- 20時以降、飲食しない ● 体を冷やさない
- トイレを我慢しない ● 夜型生活をしない

この健康法、実は心にも効くんです。たとえば、「小さなことを心配する（気にする）ことをやめる」。すると、きっと心の緊張が少しゆるみ、気持ちも軽やかになるでしょう。このように、心や体の声に耳を澄まして「やらない/しない」を選り抜いてみるのも、立派な健康法の一つです。

換気しないと、こんなことに!?



ウイルスに
感染しやすくなる



二酸化炭素が増え、
頭痛がする



空気が汚れ、
嫌な臭いがする



チリやホコリが
アレルギーの原因に

寒くても、一時間に一度は空気の入替えをしよう！

1日を元気にスタートできる『モーニングセット』!

今日から、「さわやか点検」が始まりました。感染症に負けない体を作るためには、生活リズムを整えることも予防の1つになります。生活リズムを整えて、元気に過ごしましょう!



1月の保健行事

身体測定

1月12日(木) 1・2・3年生
1月13日(金) 4・5・6年生

体操服を忘れずに
持ってきてきましょう。

