



# ほけんだより

南会津町立南郷小学校  
保健室第16号  
令和3年1月12日

たのしい冬休みが終わり、まとめの3学期が始まりました。  
2021年、今年はどうな年にしたいですか？私の目標は、『むだづかいをしない』です。今年も、どうぞよろしくお願ひ  
します！



## 1月の保健行事

|   |                               |                                  |
|---|-------------------------------|----------------------------------|
| 発育測定<br>そだちはそれぞれ<br>『〇〇くらべ』はNG<br> | 低学年<br><small>ていがくねん</small>  | 1月12日<br><small>がつ 12 にち</small> |
|   | 中学年<br><small>ちゅうがくねん</small> | 1月13日<br><small>がつ 13 にち</small> |
|   | 高学年<br><small>こうがくねん</small>  | 1月14日<br><small>がつ 14 にち</small> |

**早起き**  
ぐっどモーにんぐ



太陽の光をあびよう  
たいよう ひかり

**朝ごはん**  
ぎゅーっと  
パワーチャージ



脳と体のエネルギーになるよ  
のう からだ

**べんきょう**  
しっかり読もう…



朝ごはんのおかげで集中できるよ  
あさ ごはんのおかげで しゅうちゅう

**すいみん**  
もう寝るよ



脳と体をゆっくり休ませよう  
のう からだ やす

生活リズムを整えて  
**モーっと  
元気な1年**  
にしよう!

**昼ごはん**  
30回か  
噛もう!



よく噛むことを忘れないで  
よく かむことを わす

**夜ごはん**  
食べすぎは  
よくないって言うし…



寝る2時間前までにすませよう  
ねる じかんまえ

**お風呂**  
もう  
温まったかな?



ぬるめのお風呂につかりよう  
ぬるめのお風呂につかりよう

**うんどう**  
うしろー



寒い日も外で体を動かそう  
寒い日も外で体を動かそう



# こんな生活がターゲットに?! かぜ・インフルエンザ



ターゲット：食事

好ききらいが  
たくさんある…



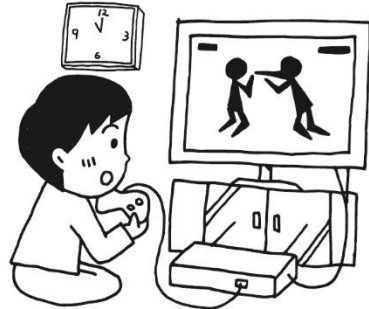
ターゲット：運動

寒い、  
めんどくさい…



ターゲット：睡眠

夜ふかしで寝不足がみ…



かぜ・インフルエンザにかかりやすいかどうかは、体がもっている「免疫力（抵抗力）」によって大きく変わります。ふだんの生活で栄養バランスよく食べ、すすんで体を動かし、睡眠を十分とることで、たたかう力を高められるのです。  
もちろん予防には、手洗い・うがい、マスクをつけることなども大切です！

## からだの豆知識

### あくびの原因はなにか？

「昨日ちゃんと寝たのに、あくびがよく出るな…」という人。睡眠時間はしっかりとしたつもりでも、ぐっすり眠れていないのかもしれない。睡眠の質が下がると気づかないうちに睡眠不足になることもあります。

睡眠の質が低下する原因は、生活習慣や寝るときの環境、ストレスなどがあります。寝る直前までスマホなどのブルーライトを浴びていませんか？部屋の温度や音、明るさはどうですか？悩んでいることや気になることはありませんか？

睡眠の質が下がると、生活習慣病やうつ病などのリスクが上がると言われています。思い当たることがある人は要注意！自分の睡眠を見直してみましょう。

## 保護者の方へ

① あけましておめでとうございます。

3学期が始まりました。今年もよろしくお願ひいたします。学校が始まって間もない時期は、疲れがたまりやすくなり、免疫力や抵抗力が下がりやすくなります。ご家族で身体に無理のないよう、十分にご配慮いただければと思います。また、毎朝の健康観察も引き続きよろしくお願ひいたします。