

ほけんたより 1月

令和3年1月22日(金)

那覇市立真地小学校

保健室



千支の動物の中で一番ゆっくりと動く牛。丑年は、慌を急がず一歩一歩着実に物事を進めるとよいそうです。健康な体にも、毎日の積み重ねが大切。少し生活リズムが乱れてしまった人も、今日からゆっくり、しっかり、元気な体づくりをしていきましょう。

たっぷり睡眠

記憶は寝ている間に定着します。睡眠時間を削るより、ぐっすり眠って効率アップ!

起きてから脳がしっかり動くまでには数時間かかります。試験本番へ向けて朝型に。

カエルさんなぞが大好き

お話を聞いている子
お絵かきしている子
歌を歌っている子
お話を聞いている子

思案する子はいるかな

部屋の中を確認しよう!

防災とボランティア週間とは… (1月15日～21日)

1995年1月17日に発生した阪神・淡路大震災の記憶を風化させず、ボランティア活動の認識を深め、災害への備えの充実強化を目的としています。

さて、みなさんの部屋の中はどうなっていますか?

- 棚やテーブルの上に物が山積み
- 壁の近くに大きな荷物や家具を置いている
- 磁器器具をカーテンや簾などの燃えやすいものの近くに置いている

ざというとき、自分が置いた荷物のせいで逃げ遅れてしまったりは大変です。災害は、いつでもどこで起こるかわかりません。できる対策を「今」しておきましょう。



登校前の検温と健康観察用紙への記入をご家庭でお願いいたします。

学級で担任が毎日確認しています。

気をつけて冬の猫背

冷たい風に、つつい背中が丸まっていますか?

猫が冬に丸くなるように、人間も本能的に身を縮ませて体温が奪われるのを防いでいるという説もあります。でもその姿勢、かえって冷えにつながっているかもしれません。姿勢が悪いと呼吸は浅く、体の代謝も悪くなります。すると、うまく熱を作り出せず、さらに体温が下がってしまう…という悪循環になるのです。

寒さで猫背になってしまわないように、服装で対策をしましょう。重ね着やマフラー、手袋などを上手に使ってくださいね。

寒いときも、ピンときれいな姿勢で!



元気に過ごすポイントは

ねる 早寝早起きできていますか?

たべる 栄養を考えて食べていますか?

うごく 適度な運動をしていますか?

元気に過ごすためにはこの3つのバランスがとっても大切です

カゼの季節になりました

- ※カゼに負けないために…
- こまめに手洗い
 - バランスよく食べる
 - 部屋の乾燥に注意
 - 人混みを避ける
- ※カゼかな?と思ったら…
- 消化のいいものを食べる
 - 水分補給
 - 十分な睡眠
 - からだがあたたまる