

ほんたよ

令和3年1月22日(金)

那覇市立真地小学校

保健室



辛い動物の中で一番ゆっくりと動く牛。丑年は、先を急がず一步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。

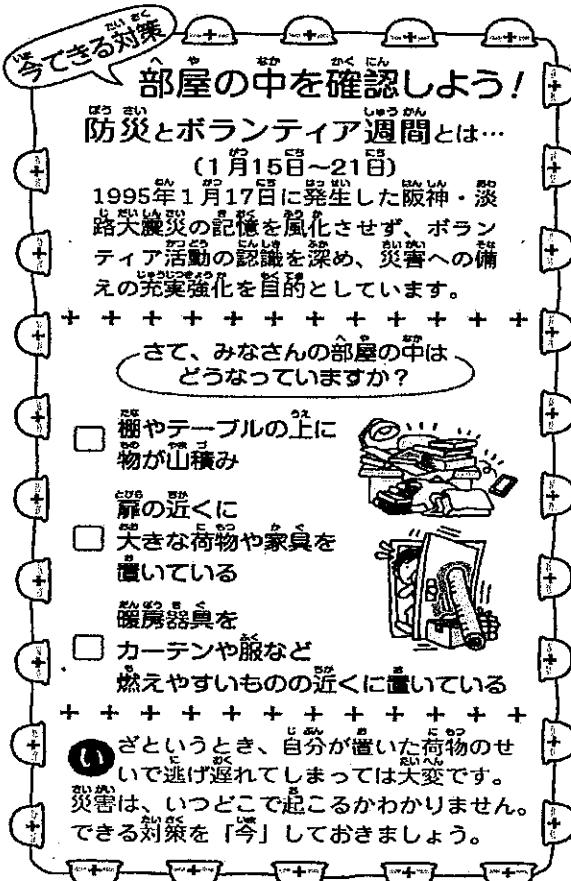
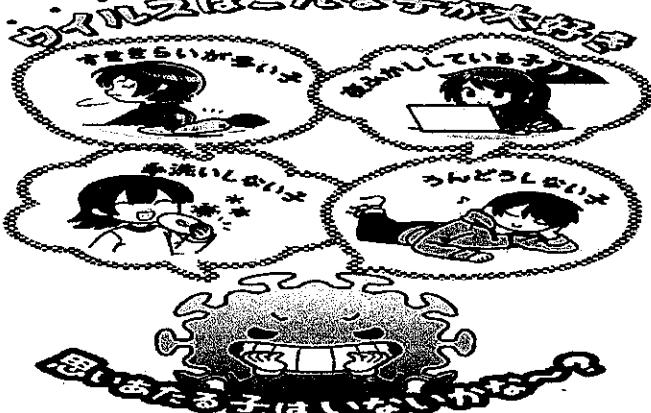
みんなの
がんばり
を
お助け!

たっぷり

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!

早起き

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



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。



冷たい風に、ついつい背中が丸まつていませんか?

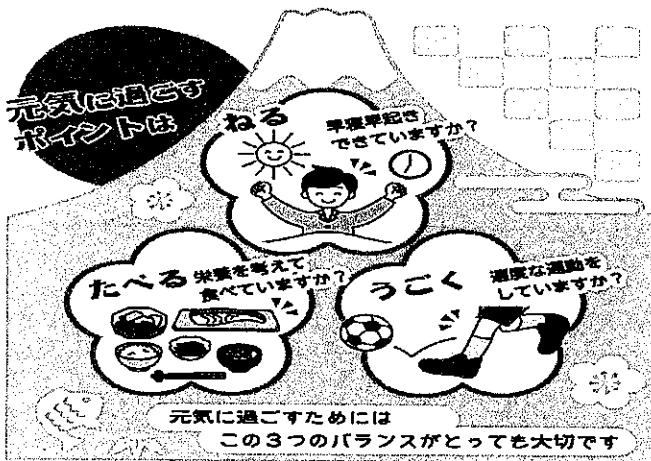
猫が冬に丸くなるように、人間も本能的に身を縮ませて体温が奪われるのを防いでいるという説もあります。

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、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!



* 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
- からだをあたためる