



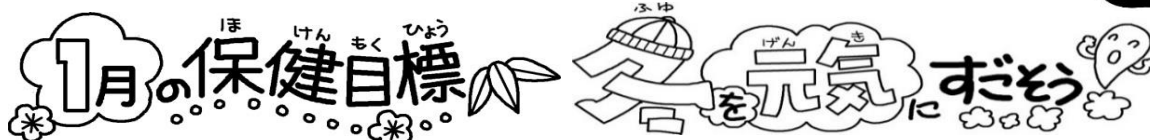
# のびのび

令和5年1月18日

豊松小 保健だより

No. 9

ふゆやす あ しゅうかんいじょう つか ひと  
冬休みが明けてからもう1週間以上たちますが、疲れがたまっている人はいませ  
んか？これから1年間、体も心も元気で過ごせるように食事、睡眠、運動を大切  
にしていきましょう。今年1年がみなさんにとって、すてきな年になりますように。



がつ しんたいけいそく ぜんこうじどう すいみん たいせつ べんきよう ねむ  
1月の身体計測では、全校児童が睡眠の大切さについて勉強をしました。ぐっすり眠るため  
の「My スッキリスイッチ」を意識して元気に過ごしましょう。

## ぐっすり眠るとよいことがたくさん！

ほね きんにく じょうぶ  
骨や筋肉が丈夫に  
なって体が成長する



からだ げんき  
体が元気になって  
かぜをひきにくくなる



こころ げんき  
心が元気になって  
気持ちが落ち着く



きおく せいり べんきよう  
記憶を整理して勉強  
したことを覚える

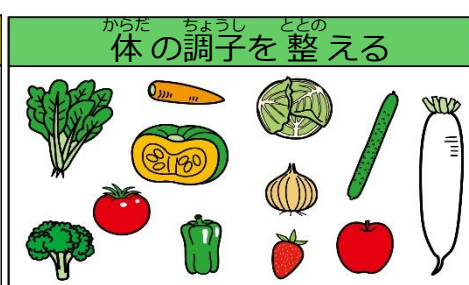
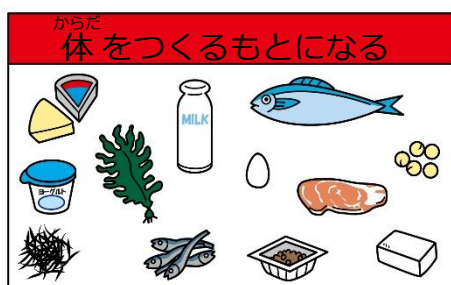
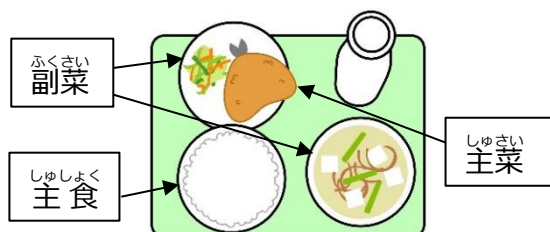


My スッキリスイッチ週間を通して、自分の生活を振り返ってみましょう。  
ぐっすり眠るために意識したことを続けて習慣にできるといいですね！



## 1月24日～30日は「全国学校給食週間」です

がっこう きゅうしょく  
学校の給食には、「主食・主菜・副菜」があり、  
「赤・黄・緑」3色の食品が含まれています。それ  
ぞれの食品に大切な役割があるので、なるべく好き  
嫌いをせずにバランスよく食べられるといいですね。





## はなみず 鼻水のひみつ

鼻水は、鼻から入ったウイルスや細菌、花粉やほこりなどをキャッチする役割があります。そのため、鼻をすすると鼻水と一緒に異物がおくに入り、のどの炎症や中耳炎の原因になることがあります。鼻水が出そうなときは、鼻水をすすらずにティッシュで鼻をかみましょう。

### 正しい鼻のかみ方

- ① 片方の鼻の穴をふさぎもう片方の鼻の穴から息を出す。
- ② 反対の鼻も同じようにかむ

①



②



### クイズ

1日に作られる鼻水の量はどれくらいでしょうか。

- ア. 500ml ペットボトル半分くらい
- イ. 500ml ペットボトル1本分くらい
- ウ. 500ml ペットボトル2本分くらい



?

鼻水には、鼻に入った空気が体内の温度や湿度に近づくように調節する働きもあります。

1日 500ml ペットボトル2本分くらい (正解)

## 冬こそ体を動かそう

運動不足になりがちな冬。次のようなことに気をつけて、外で元気に体を動かしましょう。

### ウォーミングアップをする



寒いと筋肉ががたくなるため、運動の前に軽く体を動かして、筋肉をほぐします。

### 凍った地面に注意する



冬は、地面が凍って滑りやすくなっていることがあります。滑りにくい靴をはきましょう。

### ポケットに手を入れない



寒いからといってポケットに手を入れていると、転んだときに手を突けず、危険です。

### ★保健室からおうちの方へ★

日頃は、学校保健にご協力いただきまして、ありがとうございます。

#### \* 視力検査の結果について

視力検査を行った結果、医療機関への受診が必要なお子さんには、その結果を知らせるプリントを配付しました。早めに治療を行い、治療後は学校に結果を報告してくださいよう、お願いします。

#### \* 2月17日(金) 学校保健委員会ご参加のお願い

授業参観後の6時間目に、2回目の学校保健委員会を行います。参加する児童は4～6年生ですが、どの学年の保護者の方も参加できます。今回のテーマは、「SNSを安全に利用しよう」です。KDDI スマホ・ケータイ安全教室の方を講師としてお招きして開催します。たくさんの保護者の皆様のご参加をお待ちしています。どうぞよろしくお願いいたします。

