

えがお ほけん 保健だより／1月

羽生市立新郷第一小学校 R8. 1. 13



あたら 新しい一年の始まりです。この一年みなさんはどんな年にしたいですか？
「こんな年にしたい!!」と目標をもって一日一日を元気で楽しく過ごすこと
が、充実した一年につながります。さあ、あなたの目標は？
健康でよい一年になりますように。



健康のための8つのアドバイス

からだの声に耳をすまそう

「頭が痛い」「体がだるい」「気持ちがわるい」・・・これらは全部、「かぜをひきそうだよ。」「朝ごはん食べた？」「寝不足じゃない？」という体からのサインだよ。体が悲鳴をあげていないか、からだの声に耳をかたむけてみよう。



自分のからだを知っている？

あなたの体重は？と聞かれたとき答えることができる？身体測定でどれくらい身長がのびたか、体重がふえたか自分の体に関心をもとう。かぜをひいたらどんな症状か、どうすればよくなるのか、自分の体を知ることはとても大切なことだよ。まずは、身体測定の結果をチェック!!



いろいろな遊びをしようよ

ボール投げ、鉄棒は、腕の力がつく。ボールけったり、走ったりすると足の筋肉がつくよ。みんながする遊びは体のいろいろな筋肉をきたえているんだね。今、みんなの体はつくられているとき。これから中学・高校になって運動で活躍できる体は今、つくられているよ。一つの遊び(スポーツ)にかたよらないでいろいろな遊びをしよう。



目は大切な情報源！

目はおきている間、ずっとあらゆる情報を伝えてくれる。ゲームや携帯を見すぎたり、暗いところで本を読んだりしていると目が悪くなってしまうよ。一度おちた視力はなかなか元には戻らない。悪くなるまえに気をつけよう!!



歯は、一生のたから物

はじめの永久歯は、背が低いうえに歯の表面がまだ柔らかいため、むし歯になりやすい。これから一生使う永久歯、むし歯にしてしまう前にきちんと歯みがきをしよう。乳歯もむし歯のままでは下の永久歯に影響あり。永久歯の隣で乳歯が残ったままは危険。重なった永久歯がむし歯になるよ。そして、健康な歯の維持に定期的に歯医者へゴー!!



何でも食べよう、いろいろ食べよう

食べているから生きていられる。食べているから体はできている。食べるってすごいね。でも、かたよって食べていると体は病気になりやすい。苦手な食べ物もある、いろいろ食べれば苦手な物の分の栄養もちゃんととれるよ。



一人で悩まずだれかに相談

不安なこと悩んでいること心の中にはいろんな気持ちがある。みんな持っているよ。自分だけじゃない。友だちのこと勉強のこと体のこと自分のこと家族のこと。悩みや不安はいろいろ。だから、誰かに相談してみよう。友達、両親、先生、保健室でも話を聞くよ。誰かに聞いてもらうと気持ちが楽になると思うよ。



思いやりは、頭の中で・・・優しさは声に出して・・・

もし、自分がこんなことを言われたらどんな気持ちになるだろう」と相手の気持ちになって考えてみると、思いやりのある人になれると思う。「ごめんね。」「ありがとう。」「一緒にやろう。」と声に出して言うと相手の笑顔がかえってくるよ。





1月 保健行事

15日(木)スクールカウンセラー来校
※相談がある場合は声がけください。

21日(水)オールピ力いちチェック

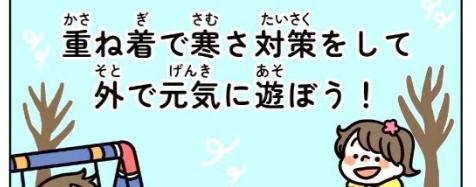
(つめを切ってこよう!!)

※地域学校保健委員会

変更 1/22(木)→2/2(月)

2月3日(火)入学説明会

【7つのまちがい探し】



冬場は乾燥した唇を湿らせようとして、子どもたちがつい舐めがちです。あまり多く繰り返すとこれが肌トラブルにつながることがあります。

唇や皮膚を守る皮脂膜が舐め取られるうえ、唾液が蒸発する際に水分を奪うため、かえって乾燥が進んでしまいます。加えて、舐めるという物理的刺激で口の周りの皮膚が荒れてしまうのです。

保湿剤をこまめに塗布する

舐め取られないように、寝る前や寝ている間に塗るのがおすすめです。

刺激のある食べ物は避けて

柑橘類や塩分が多いものは刺激になり、炎症が悪化する恐れがあります。

水分補給をする

水分不足が乾燥を招きます。こまめに水分を摂らせるようにしましょう。



1 月 保健行事

15日(木)スクールカウンセラー来校
※相談がある場合は声掛けください。

21日(水)オールピカいちチェック

(つめを切ってこよう!!)

※地域学校保健委員会

変更 1/22(木)→2/2(月)

2月3日(火)入学説明会



【7つのまちがい探し】

こたえ

