

ほけんたより 12月

平成30年 12月 21日
 国立市立国立第五小学校
 保健室 前田 美波

2018年も残すところあと少し。今年はどうな1年でしたか？

明日は1年でいちばん日が短い「冬至」です。体が温まるゆず湯に入ったり、ビタミンEの多いカボチャを食べて健康にすごしましょう。いつもより長い夜の時間に、1年を振り返って来年の目標を立てるのもいいかもしれませんね。



体を温めるための3つの工夫

その1 朝ごはんを食べる！

起きてすぐには体のエンジンがかかりません。朝ごはんは、ただおなかがいっぱいになるだけではなく、眠っている間に下がった体温を上げてくれる効果があります。食べ物から体を温める熱を作っているのです。



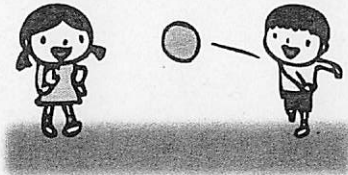
その2 しっかり眠る！

人の体は眠るとき、体温を下げてよく眠れるようにしています。そして、朝目が覚めるころには、元気が活動できるように体温が上がるしくみになっています。でも、寝るのがおそいと体温が十分に上がらないため、昼間ボーッとしたり体がだるく感じたりするのです。しっかり眠ることで、昼間の集中力もアップしますよ！



その3 運動をする！

人は運動をするとき、筋肉を動かしています。筋肉を動かすことで、体は熱を作り出し、温かい血液が全身に運ばれるので、体がぽかぽかと温かくなります。休み時間には体を動かして、体を温めましょう！



冬休みもけんこうに過ごそう！

❖ きそくな生活リズムにならないように！

❖ やりすぎ、見すぎに注意！ゲームやテレビ

❖ がこう！歯1本1本をていねいに

❖ だんせす お休み中もかぜ予防を

❖ きぎらい なくて栄養バランスよく

ノロ、かぜ、インフルエンザ

手あらいで予防！

あらいわすれ、気をつけて！手あらい

保護者のみなさまへ

平成30年度 学校保健委員会

★『ツボミスクール』開催のお知らせ★

平成28年度に実施いたしました「ツボミスクール」ですが、ご参加いただいた保護者の方々に大変好評でしたので、今年度再び開催する運びとなりました。

下着会社ワコールより講師の先生をお招きして、女の子のからだの変化や成長に合わせた下着の選び方について、実物や写真映像等を見ながらわかりやすくお話させていただきます。後日（1月下旬）、参加の申し込み用紙をお配りします。ぜひご予定いただければと思います。（販売のあっせん等は一切ありません）

○日時：2月27日（水）13時30分～14時30分

※4・5・6年・つくしの保護者会の開催時刻前に行います。

○場所：家庭科室（予定） 他学年の保護者の方もご参加いただけます。