

# ほけんだより12が

令和2年12月2日  
 浮島小学校  
 保健室  
 (文責 池松)

さむ 寒くなりました。かぜが流行する季節です。

12月に入り、寒さがいちだんと厳しくなってきました。寒くなってくると「早起き」がっらくなり、冷たい水で「手洗い」や「うがい」をするのも大変ですね。寒い冬を毎日元気に過ごすために「早ね・早起きをする。」「朝ごはんを食べる。」「からだを動かす。」「手あらい、うがいをする。」をがんばりましょう。

ふゆ やす  
**冬休みも**  
けん こう  
**健康に過ごす**  
ために



早ね早おきのリズムをくずさない



1日3食、バランスよく食べる



手洗い・うがいで、かぜを予防する



ゴロゴロせずお手伝いなどで体を動かす



テレビの見すぎ、ゲームのやりすぎに注意する

## じきゅうそうきろくかい ほけんしどう 持久走記録会まへの保健指導



じきゅうそうきろくかい む れんしゅう はじ こ  
 ※持久走記録会に向けての練習が始まり、子どもたちは、朝  
 から持久走の練習に励んでいます。給食の時間を利用して  
 じきゅうそうきろくかいまえ ほけんしどう おこな  
 持久走記録会前の保健指導を行いました。  
 しどう ないよう がつ ほけん の  
 指導した内容は、11月の保健だよりに掲載していました。学校  
 の掲示板にも貼ってお知らせしています。

お知らせ・・・12月15日(火) スクールカウンセラー松石先生の来校日です。



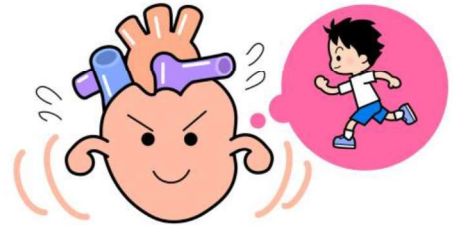
# 寒さに負けない体力を作ろう。

寒いとからだを動かすのがおっくうになってしまいがちですが、持久走や  
なわとびなどをして、からだを動かしましょう。からだを動かすとこんなに

いいことがあります。

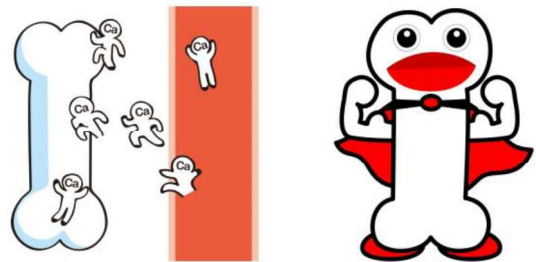
## 心臓や肺が強くなる

からだを動かすと、心臓や肺はたくさん働きます。  
その結果、からだの中にたくさんの酸素を取り込む  
力が強くなり、心臓や肺がより元気になります。



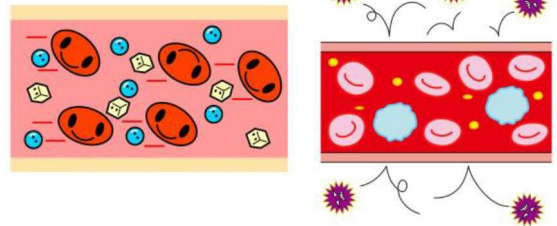
## 骨が強くなる

からだを動かすと、骨に刺激が与えられます。そう  
すると、骨をつくる細胞が活発に働き、丈夫になり  
ます。骨を強くするには、カルシウムをたくさんと  
ることも必要ですが、歩くことによって、より骨に  
カルシウムの栄養が吸収されます。



## 血行が良くなる

からだを動かすと、からだ中の血管が刺激され、  
血液のめぐりが良くなります。血液のめぐりが良くなると、  
ばい菌をやっつける力が強くなります。



## ストレス解消に役立つ

血液のめぐりがよくなると、脳が刺激されて、  
頑張る力と休む力のバランスがよくなると  
言われています。



## 脳が元気になるホルモンがでる

### 【ドーパミン】

幸せな気持ちになるホルモンです。はつらつとした  
気分になり、やる気もわいてきます。

### 【セロトニン】

脳をリラックスさせ、集中力を高めるホルモンの  
です。気持ちを安定させる働きがあります。セロトニン  
は規則正しいリズム運動によって増えると言われてい  
ます。



# かぜ対策チェック

「はい」なら○、「いいえ」なら×をつけましょう。

<p>よる<sup>じ</sup> 夜10時まで<sup>に</sup>ねて いる</p> 	<p>まめに<sup>すいぶん</sup>水分をとっ ている</p> 	<p>くうき<sup>い</sup> 空気<sup>の</sup>入れかえを している</p> 
<p>いふく<sup>ちょうせつ</sup> 衣服<sup>の</sup>調節<sup>を</sup>して いる</p> 	<p>からだを<sup>よく</sup>動か している</p> 	<p>あさ<sup>ご</sup> 朝ごはん<sup>を</sup>しっか り<sup>た</sup>食べている</p> 
<p>せきが<sup>で</sup>出る<sup>とき</sup>、マス ク<sup>を</sup>している</p> 	<p>ひと<sup>おお</sup> 人の多<sup>い</sup>ところ<sup>に</sup> いかない</p> 	<p>てあら<sup>し</sup> 手洗い・うがい<sup>を</sup> まめに<sup>し</sup>ている</p> 

<結果> ×だったところを今日から気をつけて生活しよう。

○が0~2個・・・あなたはすでにかぜをひいているかもしれません。

○が3~5個・・・かぜをひきやすい生活<sup>せいかつ</sup>をしています。注意<sup>ちゅうい</sup>しましょう。

○が6~8個・・・もう少し気<sup>き</sup>をつければだいじょうぶです。

○が9個(パーフェクト)・・・あなたはかぜ対策<sup>たいさく</sup>がカンペキ<sup>かんぺき</sup>にできています。

がつ にち じきゅうそうきろくかい  
1 2 月 3 日は持久走記録会です。

まいにち たいいく やす じかん じきゅうそう  
毎日、体育や休み時間にがんばっている持久走の  
れんしゅう ちから だ き き  
練習！力を出し切るために気をつけてほしいことは…

1. 走る前にはしっかりと準備運動をしましょう。  
はし まえ じゅんびうんどう
2. 持久走は自分のペースで走るものです。友だちと  
じきゅうそう じぶん はし とも  
競争したりせず、自分のペースでしっかりと前を  
きょうそう じぶん まえ  
向いて走りましょう。（心臓や足に過度の負担になら  
む はし しんぞう あし かど ふたん  
ないペースで走る）  
はし
3. 汗は必ず拭く。身体が冷えて風邪をひくもとになり  
あせ かなら ふ からだ ひ かぜ  
ます。走ったあとは、うがい・手洗いをしっかりしま  
はし てあら  
しょう。
4. 走るとヒザや足首が痛い場合は、無理せず練習を  
はし ひざ あしくび いた ばあい むり れんしゅう  
休むか、ゆっくりペースで少な目に走る。  
やす すく め はし
5. 体調の悪いときは、無理をせず歩いたり保健室で  
たいちょう わる むり ある ほけんしつ  
見学をしたりしましょう。（保健室へは、必ず  
けんがく ほけんしつ かなら  
担任の先生に言ってから来るようにしてください。）  
たん にん せんせい い く

