

にこにこ

令和6年 11月号

田原市立衣笠小学校 保健室

朝や夕方^{あさ ゆうがた}はとても肌^{はだ}寒い日が多く、どんな服^{ふく}を着たらよいか迷^{まよ}ってしまう季節^{きせつ}ですね。体温^{たいおん}調節^{ちょうせつ}ができるようにぬいだり着たりできる上着^{うわぎ}をもってきましょう。

空気^{くうき}が乾燥^{かんそう}する時期^{じき}になり、かぜがはやっています。外^{そと}から帰^{かえ}ったあと、トイレのあと、食事^{しょくじ}の前^{まえ}は、**石けんを使って手洗い**をしましょう。また、**早ね・早おき・朝ごはん**をいつも心^{こころ}がけて、体調^{たいちよう}をくずさないようにしましょう。

今月の保健目標 寒さに負けない体をつくろう

寒さに負けない体づくりのコツ

①服^{ふく}そうを自分^{じぶん}で調整^{ちょうせい}しながら、
厚着^{あつき}をしすぎないようにする。

厚着^{あつき}をしていると少し体^{からだ}を動か^{うご}かただけで、汗^{あせ}をかいてしまい、その汗^{あせ}で体^{からだ}が冷えて、かぜ^ひを引^ひく原因^{げんいん}になります。



②外^{そと}で遊^{あそ}んだり、さんぽをしたりして
太陽^{たいよう}の光^{ひかり}をたくさんあびる。

太陽^{たいよう}の光^{ひかり}をあびると脳^{のう}からメラトニンというホルモンが
出^でます。すると、夜^{よる}ぐっすりねむれるようになり、体^{からだ}の抵抗^{ていこう}力^{りき}
(病^{びょう}気^きに負^まけない力^{ちから}) が



③朝ごはん^{あさ}に温かいもの^{あたた}を
食^たべる。

朝ごはん^{あさ}に温かいもの^{あたた}を食^たべることで、体^{からだ}の活動^{かつどう}が活発^{かつぱつ}になっ
て、体温^{たいおん}が上^あがります。



④すいみん時間^{じかん}を毎日^{まいにち}、
8時間^{じかん}以上^{いじょう}とる。

すいみん時間^{すいみんじかん}をたっぷりとることは、元^{げん}気に毎日^{まいにち}をすこすために大切^{たいせつ}
です。夜^よふかしをしないで、早^{はや}ねをし
ましょう。



⑤体^{からだ}や心^{こころ}がつかれたときは、
休^{やす}んだり、好^すきなことをして
気^き分^{ぶん}てんかんをする。

つかれてきたなと感^{かん}じたら、無理^{むり}をせずに
休^{やす}みましょう。なやみごとやこまったことがあ
るときには、お家^{うち}の人^{ひと}や先生^{せんせい}、お友^{とも}達^{だち}に相^{そう}談^{だん}を
しましう。



毎日^{まいにち}、健康^{けんこう}にすごせるように
寒^{さむ}さに負^まけない体^{からだ}づくりのこつを
いしきして生活^{せいかつ}しましう！