

生活習慣が大切なのは、なぜ？



生活習慣の基本は **食事** **運動** **睡眠** です。

健康にいい生活習慣でこんなにいいことがあります

バランスのいい **食事**



- しょうぶな筋肉、骨、血液などが作られます
- 元気に活動するエネルギーが作られます
- 体の調子がよくなります
- 誰かと一緒に食べると笑顔になります

適度な **運動**



- 筋肉がついて、骨も強くなります
- 肺や心臓が強くなります
- 太りにくくなります
- 血液の流れがよくなります
- 気持ちがスッキリします

十分な **睡眠**



- 体がぐんぐん成長します
- 病気に対抗する力を強くします
- 落ちついた気持ちになり、イライラしません
- 勉強やスポーツに集中できて、やる気もでできます

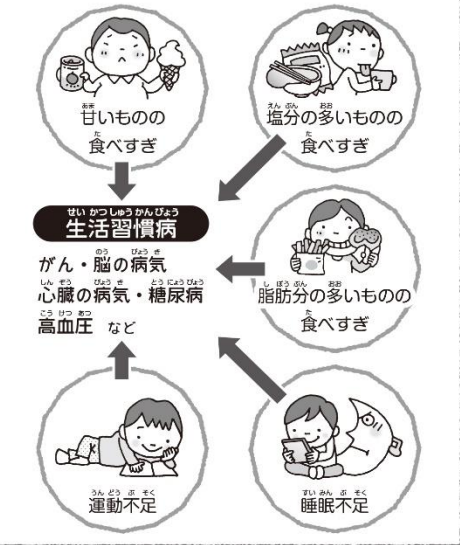
未来の自分のために



子どものころから
よい生活習慣を
身につけましょう

生活習慣で病気になるの？

よくない生活習慣を続けると起こる病気があります。生活習慣病と言います



寒い冬を元気に乗り切ろう！

すっきりしない天気も続き、気温もグンと下がりましたね。

唇の乾燥

冬は空気中の湿度が低くなるため、皮膚が乾燥します。その中でも、唇はほかの部分に比べて皮膚が薄いので、特に乾燥します。

唇をなめると、なめたときについた唾液と一緒に唇に残っていた水分が蒸発して、さらに乾燥します。

乾燥を防ぐにはリップクリームで保湿します。リップクリームを使う際は、色や香りの成分が入っていないものにしましょう。

色・香りの成分が入っていないもの



冬を快適に過ごすためにしたいこと

外から帰ったら手洗い・うがい



外から帰ったら、手洗い・うがいを、かぜやインフルエンザを予防しましょう。

衣服で温度調節をしよう



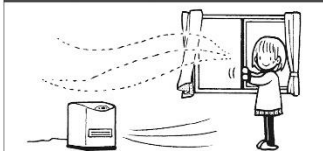
衣服を重ね着し、部屋の温度によって脱ぎ着をすることで、暖かさを調節しましょう。

お風呂でしっかり温まろう



お風呂では、シャワーだけで済ませず湯ぶねにつかると、体のしんから温まります。

部屋の換気をしよう



部屋を閉め切っていると、空気が汚れて乾燥し、かぜなどをひきやすくなります。

インフルエンザに

引き続き警戒を！！

「印弗魯英撒」に気をつけて！



「印弗魯英撒」をなんと読む？ これは伊東玄朴というお医者さんが1835年に「医療正始」という本で紹介した病気の名前で「インフルエンザ」と読みます。

インフルエンザという名前は、もともと14世紀頃イタリアでつけられました。「影響」という意味があります。次から次へと人にうつる原因がわからず「皇の影響だ」と考え、つけられたそうです。それから18世紀の後半、イギリスで大流行した時に「インフルエンザ」という名前が定着しました。



それから約150年たった1933年、インフルエンザウイルスが発見され、やっと本当の原因がわかったのです。



今では予防法もわかっているインフルエンザ。運を天にまかせず、きちんと実行したいですね。

インフルエンザにかかったときの出席停止期間の基準

発症したあと5日を経過し、かつ、解熱後2日を経過するまでは登校できません。



かぜとにているけどちがうこのような症状が出たらインフルエンザかも

38度以上の高熱	全身がだるい	悪寒（ガタガタ震えるような寒気のこと）	関節痛
----------	--------	---------------------	-----

このような症状が現れたら病院へ行きましょう。

ほけんだより 2月



みなさんは家族やお友だち、だれにでも素敵な言葉・気持ちがいい言葉をつかえていますか？あなたがつかう言葉は、あなたが一番近くできいています。相手を元気にさせる言葉をつかえるように、いつも心がけることが大切です。

ほけんきくま

けんこう

2月の保健目標：こころの健康

笑いは健康のもと！

「笑うこと」は最も手軽なストレス解消法です。笑うことで「副交感神経」とよばれる神経が活発に働き、リラックスした状態になります。また体を病気から守る「NK細胞」の働きを活発にしてくれます。

こころの中のなまけ鬼を追い出そう！

みんなのこころの中にある悪～いなまけ鬼。どの豆を投げて退治すればいいかな？線をたどってみよう。

<p>朝、家を出るギリギリまで寝ているんだって。</p> <p>ねむいねむい鬼</p>	<p>どうやら朝ごはんを食べていないみたい。</p> <p>授業中ぼんやり鬼</p>	<p>家の中でゴロゴロしながら本を読んだり、テレビを見たり…</p> <p>だらだら鬼</p>	<p>好きなものを好きなだけ食べているよ。</p> <p>野菜キライ鬼</p>	<p>ゲームやスマホが大好きで、気づいたら何時間も…</p> <p>やめられない鬼</p>	<p>パッチリ豆</p> <p>たまにはゲーム・スマホをすてきことばきもことばきもことばきもして目に休息を！</p>	<p>パンパン豆</p> <p>スキライせず何でも食べて健康な体をつくる！</p>	<p>のびのび豆</p> <p>外で遊んでじゃぶな体をつくる！</p>	<p>グーグースッキリ豆</p> <p>朝すっきり起きるには、早めに寝ることから！</p>	<p>もぐもぐ豆</p> <p>朝ごはんは脳のエネルギーチャージ！</p>
--	---	--	--	--	---	--	--	--	--

ストレスを感じるのはいつ？

- A みんなの前で発表する時。いつもどきどきするんだ
- B クラスがえをする時。不安で少し前から眠れなくなっちゃう
- A ええっ！ どうしてクラスがえがイヤなの？ 楽しいじゃん
- B 発表の時はそんなにどきどきしないけどなあ…

このように、ストレスを感じる場面は、人によって違います。自分にとってはどうってことないけど、友だちにはとてもつらい…なんてこともあるのです。

- B うまく発表できるか、不安になっちゃうんだね。でもAなら大丈夫だよ
- A 友だちと別々のクラスになるのがこわいんだね。でも、クラスが違ってもまた一緒に遊ぼうよ

「自分は平気だから大丈夫！」と思うのではなく、他の人がつらそうな時は、二人のように声をかけてあげてくださいね。

不安や悩みを相談できる人はいますか？

不安や悩みがあるときは、家族や友達、先生、カウンセラーの先生など自分が話せる人に相談しましょう。また、もし不安や悩みをかかえている友達がいたら、一緒に考え、話を聞いてあげましょう。そうすることで不安や悩みが軽くなっていくよ！

イライラ・緊張するとどうなる？

イライラした時や緊張した時に、体はどうなっているかな？ 少し観察してみよう。

胸やお腹にぐっと力が入って、筋肉がたたくっているね。なんだか呼吸もしづらそう。

深呼吸するとどうなる？

たくさん空気を吸うと、体のすみずみまで酸素をいきわたらせることができるよ。深い呼吸は横隔膜や筋肉を自然と動かすから、体の緊張もほぐれるんだよ。

イライラ・緊張した時は深呼吸して、体の変化を感じてみよう。