

《家庭数配付》

ほけんだより



南小 ほけんしつ
2024・1・15
おうちの人と一緒に
よみましょう

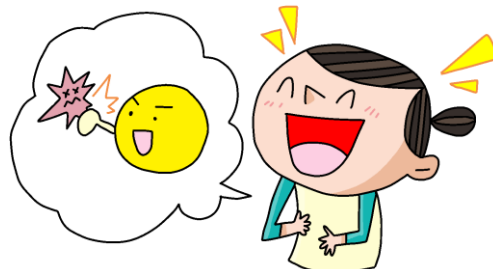


2024年がスタートしましたね。

「笑う門には福来る」ということわざがあるように、笑っていると
気持ちが明るくなって、幸せがやってくると言われています。

また、笑うことで体を病気から守ることもできます。

新しい年も、いっぱい笑って、いい年にしましょうね。



せいかつ もと 生活リズムを戻そう

冬休み生活チェック表を見ました。年末年始に、生活リズムがくずれてしまった人が、たくさんいました。まだ、朝起きるのがつらく感じる人が多いのではないのでしょうか？生活リズムを、少しずつ戻していきましょう！

☆ スイッチ！ 冬休みモード >>> 学校モード ☆

新学期が始まりましたが、お正月気分から抜け出せない人はいませんか？

冬休みで生活リズムが変わってしまった人は、3つのスイッチで学校モードに切り替えましょう。

スイッチ！①

早起き



決まった時間に起きて朝日を浴びましょう。早起きすると夜も自然と眠くなり、早寝にもつながります。

スイッチ！②

朝ごはん



体と脳が目覚め、1日のエネルギー源になります。菓子パンなどではなく、栄養バランスの良い食事を心がけて。

スイッチ！③

運動

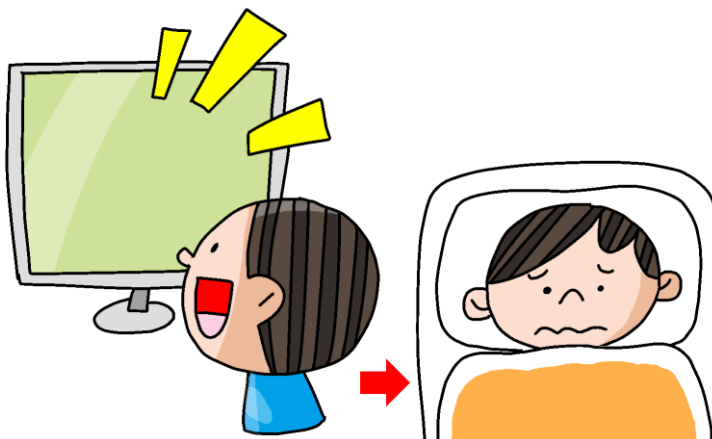


寒いときこそ運動で体の中からポカポカに。体がほどよく疲れれば、夜もぐっすり眠れます。

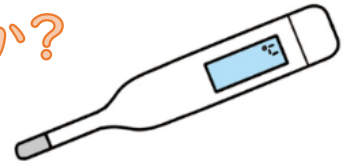
すいみんのじゃまをする夜の光

夜暗くなると、脳からねむりにさそう物質「メラトニン」が出て、ねむくなります。

しかし、夜にテレビやゲームなどの強い光を見ると、メラトニンの出る量が減って、夜にねむれなくなり、すいみん不足につながります。ねる前は強い光を見ないようにしましょう。

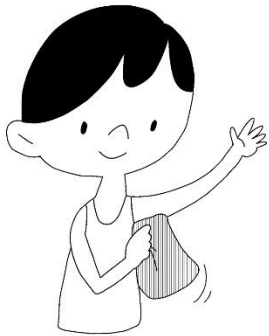


みなさんの平熱は何度ですか？

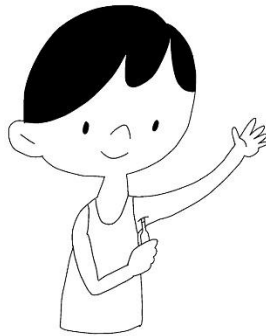


健康な時の体温「平熱」を知っておくと、かぜやインフルエンザなどによる発熱の判断がすぐにできます。平熱は人によってちがうので、体調がよいときに体温を測って、自分の平熱が何度かを知っておきましょう。

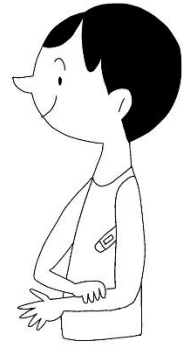
正しい体温の測り方



あせが付いているとうまく測れないので、かわいたタオルなどで軽くわきをふきます。



わきの下のくぼんだ部分に、体温計の先たんをななめ下から上におし上げるように当てます。



測っている方と反対の手でうでを軽くおさえて、わきを閉じ、体温計の音が鳴るまで待ちます。



1月の予定

- 15日(月) 身体測定 4、6年生、なかよし、みどり
- 17日(火) // 5-1
- 18日(水) // 1、2年生、5-2
- 19日(木) // 3年生

*測定結果は「成長の記録」でご確認ください。

