

# 1がっ ぼけんだよい!

平成 25 年 1 月  
名和小学校  
保健室

あけましておめでとうございます。新しい年をむかえ、名和っ子たちの元気パワーいっぱいです。1月は身長・体重測定をします。「けんこうのきろく」で1年間の伸びぐあいを確認してください。1月8日の欠席は全校24人。そのうちインフルエンザ1人・水ぼうそう2人でした。水ぼうそうの潜伏期間は2~3週間です、かかってなくて予防接種も受けていない人は注意しましょう。

## ★寒さに負けない強いからだをつくらう!

◆同じような生活をしていても「かぜ」を、ひきやすい人とひきにくい人がいます。それは体にはいったウイルスなどと闘うための抵抗力のちがいが主な原因です。ふだんからじょうずにパワーアップしよう



### 1. えいよう

・体を作る良質なたんぱく質とウイルスに感染しやすいのどや鼻の粘膜を強くするビタミンA、抵抗力を高めるビタミンCをバランスよく食べましょう。温かいメニューがあれば最高!!

・すききらいしないで、よくかんで食べると唾液がよく出て、消化をたすけ細菌をやっつけるパワーが強くなります。

### 3. したぎパワー

上着と下着の間に暖かい空気がたまり、2度くらい暖かくなります。冬も着た方がまどくです。



### 6. すいみん

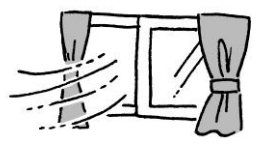
・睡眠不足は体の抵抗力を弱める大きな原因です。よふかすとハクション? そんなをするよ!!



### 5. リラックス

・からだを動かしてあそんだり、くつろいだり、お風呂で、のんびりゆったり

・ひどいストレスは免疫力をダウンさせます。



### 4. しゅうかん

・てあらい・うがい  
部屋の空気をいれかえたりする習慣をみにつけよう

## ★うがいの1・2・3

◆うがいは、のどのウイルスをおだし、のどにしめりけをあたえます。



1. フクフクうがい  
くちのなかのよごれをあらいながす



2. ガラガラうがい  
あー!とこえをだしのどのおくのほうまで



3. ガラガラうがい  
もういちど、しあげにうえをむいて、ガラガラうがいをする

## ★ハンカチもってますか?

### よれていませんか?



・石けんで手をあらって、きれいになったのに...



### ポケットにハンカチがないどうします?...



- 1、手をふってかわかす。
- 2、ともだちからかりる。
- 3、洋服でふく。
- 4、そのた( )



めいわっこは自分のハンカチがポケットにはいつているよね。

すぐ、つかえるように、せんたくしたきれいなハンカチをいれておきましょう

## ★つめのびていませんか?



・つめは指先を守っています、伸びすぎたつめは運動や作業のじやまになるだけでなく危険です。ボールを受けたとき、物を持つとしたとき割れたり、はがれたりすることがあります。自分だけでなく、周りの人に傷をつけることもあります。

- ・深爪しないように気をつけて切りましょう
- ・つめ切り日をきめるのもいいですね。



## ★成長ホルモンの分泌

### のがしていませんか?

◆眠ってから1時間くらいたったとき、一番眠りが深くなります。このとき体の成長をうながす「成長ホルモン」が多く分泌されます。

成長ホルモンは脳の下垂体というところから分泌され、骨や筋肉の成長を命令するほか、きずをなおす働きがあります

◆寝る前は強い光をあびたりしないで少し部屋を暗くしてすずかにすごしましょう。

