

ほけんだより1月

あたら ねん
新しい1年がスタートしました。
ふゆやす げんき たの す ぐせ
冬休みは元気に楽しく過ごせましたか？今の学年・クラスでの
じかん のこ
時間も残りわずかです。充実した3学期を送れるように、まずは
たいちようかんり
体調管理をしっかりとしましょう。今年もよろしくお願ひします。



※ ふゆやす 冬休み
こんな過ごし方
※ をしていた人は…



- × おそ 遅くまでゲーム
- × ひるまえ ね 昼前まで寝る
- × す 好きなものばかり食べる



しゃがむ かくれる まつ

- 01 まずは、はやお 早起き
- 02 たいよう ひかり あ 太陽の光を浴びる
- 03 あさ 朝ごはんを食べる



はんしん あわじだいしんさい し 阪神・淡路大震災を知っていますか？


いま ねんまえ へいせい ねん がつ にち はんしん あわじだいしんさい
今から28年前の平成7年1月17日に阪神・淡路大震災がありました。
おおさか 横にある兵庫 県であったとても大きな地震です。あさはや 朝早くに地震があり、た くさ ん
の地域・た くさ んのひとが被害にあいました。せんせい 先生はまだ6歳でしたが大阪も大きく揺れ、そ
のときのことは今でも覚えています。
つぎ 次 につ、どこで大きな地震や災害が起こるかわかりません。じぶん いのち じぶん まも
うに、一度防災について考えてみましょう。

しっておきたい 訓練の なぜ？


地震 おお 大きな地震
が起ると、
ものが落ちたりガラス
が割れたりします。
ケガをしないように、
靴を履い
たまま避
難しまし
よう。



火事 燃えた物から出る
煙には、体によくな
いガスが入っているの
で、
気分が悪くなったり、逃げ
遅れてしまう可能性が。低
い姿勢で進
むことも覚
えておきま
しょう。



避難 もう一度地震が
来たり、火が近く
まで迫っているかもしれ
ません。ドアが開かなく
なったり、逃げられなく
なることも。忘れ物をし
ても絶対
に「戻ら
ない」!





ポケットに手が入っていませんか？

寒くてポケットに手を入れたくなる気持ちはわかりますが・・・



ポケットに手を入れていると、前かがみになりバランスも悪くなり転びやすく、手をつけなかったり、ぶつかったりします。また姿勢が悪いと、「猫背」のようになり背骨や首が痛んだりします。胸をはり、手をふって歩く！をこころがけましょう

(とくに登下校のときはポケットから手をだしましょう。)



手ぶくろをして、登下校するとあたたかいよ！



背中を
まっすぐに
するだけで

背中をまっすぐにして座るグループと、背中を丸めて座るグループに分かれて一日中課題をこなすという研究をした博士がいます。



その結果は？

姿勢のよいグループのほうが、やる気や注意力があがったそうです。

この研究をしたニュージーランドの博士は、自分がうつむいて歩く癖があったため、胸を張るようにしたら、気分がよくなり、この研究を思いついたのだとか。

ふだんから背中を丸めがちな人は、本当にそうなるかどうか、試してみるのもいいかもしれません。

こまめに
水分補給で
カゼ予防

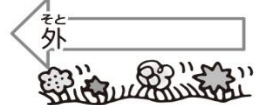


はついつい水分補給を忘れがち。

でも、体が水分不足で乾いてしまうと、カゼをひきやすくなります。

鼻やのどの粘膜の下には、「線毛」と呼ばれる小さな毛のようなものがビッシリと生えています。鼻や口から入ったウイルスは、粘膜でキャッチされ、線毛によって体の外へ運び出されます。

ところが、空気が乾燥している冬に水分補給を忘れると、粘膜が乾き、線毛がうまく動けなくなってしまう。すると、ウイルスが体の中に入り込み、カゼをひきやすくなってしまいます。



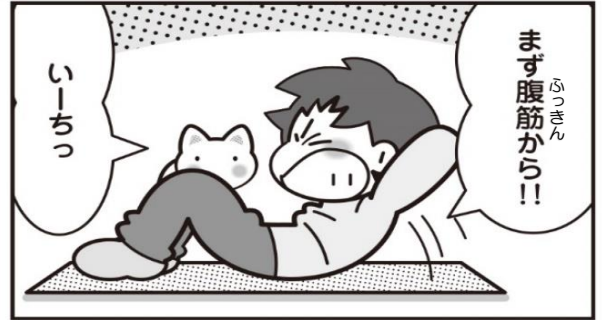
冬も水分補給を忘れず、しっかりカゼ予防をしましょう。



トレーニングの お手伝い



K-Shinbo



こたえが分かった人は井川先生に言いに来てくださいね♡



ことわざです。
タブレットで
意味をしらべ
てみよう!



かるたチャレンジ

冬の健康かるたをしあげよう

1 ○に入る文字はなにかな?
絵札をヒントに考えてみよう

○ たたね
注意 カゼのもと

○ いしゆつ
あとはこまめに手を洗おう

○ もやけを
予防するのは防寒具

○ めたいかぜ
しっかり防ぐ
マフラーで

○ きるじかん
毎日同じで
元気だね

2 ○に入る文字を並べ替えるとある言葉になるよ

○ ○ よ ○ ○ ○

こたえは55ページにあります