

ほけんだより12月

海老名市立東柏ヶ谷小学校
保健室

平成30年12月3日 No.8

12月は、かぜがつめたくなります。みなさんはどんな冬のけしきがすきですか？しょうずに、こころとからだをあたたためて、よい冬にしましょう。

12月ほけんもくひょう

かんき 換気をしよう

☆きょうしつ「くうき」をよくしよう その1 「換気(くうきのいれかえ)をしよう」

ふたつのきょうしつ…どこがちがうかわかりますか？



ひだりのきょうしつは、ドアとまどを、ずっととじたままのきょうしつです。

ドアとまどをずっとしめているとこんなことがおきます。

- びょうきのもと(さいきん・ウイルス)がふえる。
- いきをはくと出る、にさんかたんそがふえる。

にさんかたんそがふえると→くらくなる。あくびがでる。あたまがいたくなる。きもちがわるくなる。

◎だから「換気(くうきのいれかえ)」をすることがたいせつになります。

やすみじかんに、ろうかのドアとまどを、3~5分くらいあけてくうきをいれかえるとよいですよ。

かさかさくうきは、びょうきのもとがとびやすくなります。すこししっかりとくうきにしましょう。

※しつど50~60%をめざしましょう。

☆きょうしつ「くうき」をよくしよう その2 「あたたかいことばをひろげよう」

みなさんのきょうしつは、「あたたかい」ふんいきですか？

ことばには「つめたい」ことばと「あたたかい」ことばがあります。

「あたたかい」ことばがひろがり、きょうしつを「あたたかい」くうきで、ホッとできるばしょにできるとよいですね。



びょうきのりゅうこうしょうぼう

11月のさむくなりはじめたところに、のどのいたみや、せきなど、からだのちょうしがいつもとちがう人がふえました。

神奈川県ぜんたいではインフルエンザにかかった人がふえてきているというしょうぼうがあります。また、胃腸炎もはやりはじめています。よぼうをしていきましょう。

※ほけんじょのホームページで、かんせんしょうのしょうぼうがみられます。

じきゅうそうしゅうかん 持久走週間がはじまりました

★しっかりねむる、しっかりたべる

げんきに、たのしくはしれるように、からだのちょうしをととのえましょう。

★すいぶんほきゅうをわすれずに

冬はさむいので、あまりあせをかくことがありませんが、冬でもうんどうをすると、からだの中の水はへっています。

つめたくかさかさしたくうきで、のどがいたくなることもあるので、すいぶんほきゅうをしっかりしましょう。



はなでいきをするとよいこといっぱい

はなでいきをすると…

- ① からだの中にはいる、ごみや、ちり、アレルギーのもとがへります。
- ② くうきをあたため、しっかりとさせます。
- ③ びょうきもとの、ちからをよわくします。
- ④ はなの中をきれいにしつづけます。

30かぞえるあいだ、口をらくにとじることができていますか？気づくと口がぽかぽか〜んとあいている人は、口でいきをしているかもしれません。

けんこうなせいかつにするためのあいことば♪「ひかり・くらやみ・そとあそび」

ほけんだよりのうらでは、「ひかり・くらやみ・そとあそび」をたいせつにして、けんこうな^{せいかつ}生活にしたいくなるようなじょうほうをおつたえする「けんこうチャレンジ」をします。

「ひかり・くらやみ・そとあそび」 くらやみ ^{まき}の巻④
しんこきゅうで、ほっとひといき

① はかせ... だいじな テストや しいが あると きんちょうするよ。
おやおや、きんちょうする きもち はわかるが... けがは きんちょうしても わらんぞ...
まずは しんこきゅうをして よいことをかんがえるのじゃ

② ほっとしているとき からだは どうなるかな？

③ 《きんちょう》
◎いきを ほんすう、が はやくなる
◎きんにくが きんちょうをして、 いきを しっかりできていない。

④ 《ほっとしているとき》
◎いきを はく、すうが ゆっくりになる
◎きんにくが ゆったりして、 いきを しっかりできる。

しんこきゅう をしたあとは セロトニンも たくさん たまけてくれて 「ほっとするのじゃ♪」
もう だいじょうぶ にん!!

いきを ゆっくりと はく ことが ポイントじゃ

「けんこうチャレンジ」さんかのしかた

- ① じょうほうにあわせた「けんこうチャレンジ」にちょうせんして、1月にほけんしつにいる、いづかせんせいにみせに行く。
- ② 「けんこうパスポート」と、12月の「チャレンジシール」をもらう。(けんこうしんだんのときや、びょうき、けがの^{ひと}がいがないときにきてくださいね。)
→「けんこうパスポート」に「チャレンジシール」をはっていくと、チャレンジした^{ひと}だけがわかるひみつのことばになります。

12月のけんこうチャレンジ ^{がっ}年 ^{ねん} ^{くみ}組 なまえ:

しんこきゅうをしてみよう



しんこきゅうをしたあとの「こころのへんか」をかいてみよう。

しんこきゅうをしたあとの「からだのへんか」をかいてみよう。