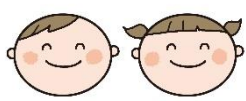


ほけんだより 12月

令和5年12月19日
横浜市立中村小学校
校長 原田 真由美
養護教諭 木戸 菜月

今年も残りわずかとなりました。日に日に寒くなってきましたが、体調をくずしてはいませんか。もうすぐ冬休みがやってきますね。冬休みはクリスマスやお正月など、楽しい行事がたくさんあります。冬休みを元気に過ごすことができるように、生活習慣を整え、寒さに負けない体を作りましょう。



あか ころ す 明るいい心で過ごそう



「笑う門には福来る」ということわざを知っていますか。笑いの絶えない人の家には、自然としあわせなことが訪れる という意味のことわざです。大声で笑ったり、笑顔でいたりすると、明るい気持ちになれます。そして、そのまわりにいる人たちも、ぽかぽかあたたかい気持ちになりますね。「笑い」は人を明るい気持ちにさせてくれるだけでなく、健康にもよい効果があります。みなさんもたくさん笑って、毎日を明るい気持ちで過ごせるといいですね。

❖ 笑いの効果 ❖



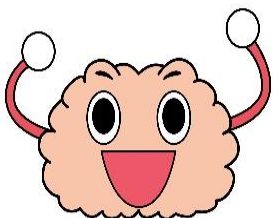
免疫力を高める

体のウイルスとたたかう力を高めてくれる効果があります。



ストレス解消になる

笑うとストレスホルモンの分泌がおさえられて、ストレス解消につながります。



脳の働きを活発にする

脳の血行をよくして、脳を活性化することができます。



痛みをやわらげる

脳内のホルモンが分泌されて、痛みをやわらげてくれます。

ふゆやす けんこうせいかつ
 ＊冬休みの健康生活＊

<p>1日3食、バランスよく 食べましょう。</p> 	<p>少しずつでも体を 動かしてみましょう。</p> 	<p>早ね・早おきのリズムを くずさないようにしましょう。</p> 
<p>電子機器の使用時間を 決めましょう。</p> 	<p>手洗い・うがいをして、体調を くずさないようにしましょう。</p> 	<p>受診のお知らせを受け取ったまま の方は、冬休みを利用して 受診することをおすすめします。</p> 

「わくわく はみがき ビンゴ!」

冬休み前に「わくわく はみがき ビンゴ!」を
配布します。冬休みの間、朝・昼・晩の3回
はみがきをすることができたら、日付のイラスト
に好きな色をぬることができます。

ビンゴが1個できたらスタンプをもらうことが
できます。2個以上できたらシールももらうこと
ができます。たくさんビンゴできるように、休みの
間もしっかりとはみがきをしましょう!



ビンゴは保健委員さんが作ってくれたよ。

ふゆやす あ はついくそくてい
 冬休み明け 発育測定のおしらせ

- ❁ 4～6年生 ・ ・ 1月16日(火)
- ❁ 1～3年生 ・ ・ 1月17日(水)
- ❁ 個別支援学級 ・ ・ 1月18日(木)

体操服を忘れずに持ってきてください。

