

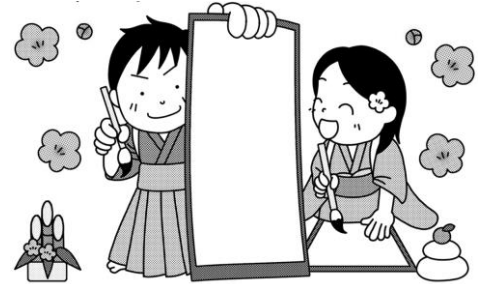


# ほほえみ No.10



令和2年 1月28日  
横浜市立東戸塚小学校  
保健室

令和2年があけ、それぞれ学年のまとめの時期に入りました。今年も、保健室からみなさんの、体と心の健康を支えていけるようにがんばります。今年の東戸塚小保健室は、新しいこと、初めてのことに、どんどん挑戦していく年にしたいと思えます！みなさんも、次の学年にむけてめあてを立て、何か一つがんばってみるといいですね。

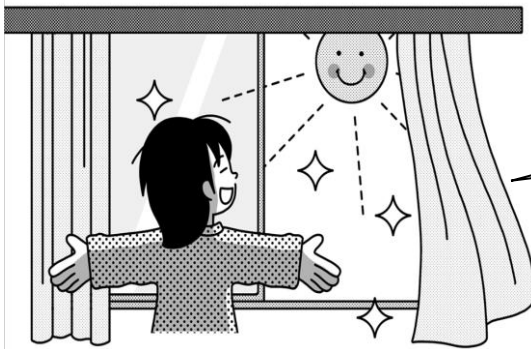


あなたの目標を記入してみましょう。

## 1月の保健目標：寒さに負けない体をつくろう。

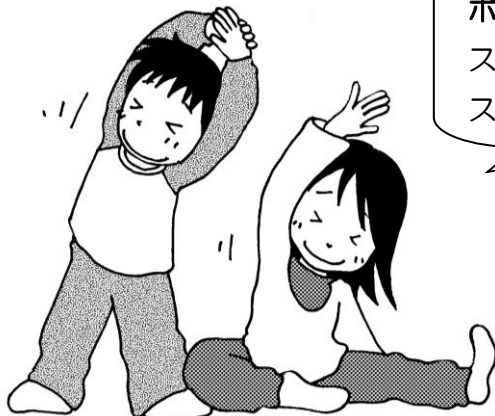
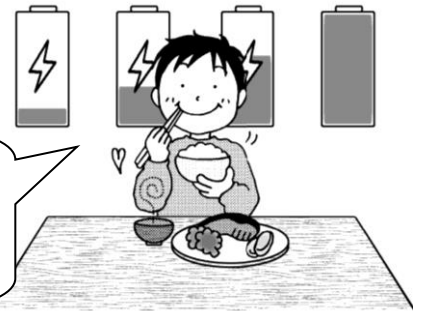
1月～2月にかけて、寒い日が続きます。寒さに負けない体づくりをして、毎日を楽しみ過ごしましょう。やる気と元気は、みなさんに幸せを運んでくれる大切なものです。

一般的に、健康的な人の体温は36.5～37.1℃とされています。でも、保健室に来室したときに平熱を聞くと、36.0～36.4℃と答える人がかなり多いです。中には、35℃台という人もいます。体温が下がると、免疫力という体の力が弱くなり、風邪やインフルエンザにかかりやすくなってしまいます。体を温めるポイント4つを行い、元気にすごせるようにしましょう。



ポイント① 朝日をあびる  
からだをしっかりと目覚めさせ、体温を上げよう。

ポイント② きちんと食事  
特に朝ごはんは大切です。エネルギーが充電できます。



ポイント③ からだを動かす  
スポーツはもちろん、姿勢体操やストレッチ、お手伝いでも。

ポイント④ 湯船につかる  
シャワーで済ませず、毎日湯船につかりましょう。

お風呂に入って  
あたたまろう。



# て びょうき 手をあらって病気をよぼうしよう

今、テレビや新聞のニュースで話題になっている新型コロナウイルスによる肺炎や毎年流行するインフルエンザ・かぜなど、いろいろな病気があり、もし、うつってしまったら心配だなど思っている人が多いと思います。これらの病気は、人にうつる病気なので感染症という名前がついています。

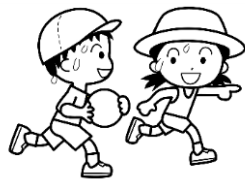


感染症という名前のついている病気にならないためには、みなさんが毎日行っている手洗いがとても大切です。手についたウイルスは、手から口や鼻につき、体の中に入っていきます。手についたウイルスが体の中に入る前に洗い流すことが、病気にならない秘訣です。こまめに手を洗いましょう。

しょくじ まえ  
食事の前



そとあそび うんどう あと  
外遊びや運動の後



そうじのあと



そとからかえたら



トイレのあと



## こ せいかつしゅうかんびょう 子どものうちから生活習慣病をふせごう

毎年2月は「全国生活習慣病予防月間」です。

生活習慣病とは、食事、運動、休養(すいみん)などの生活のしかたと深く関係している病気のことをいいます。おもな生活習慣病は、心臓病、脳卒中、糖尿病、がん、むし歯などみなさんも聞いたことがある病気だと思ひます。



これらの病気は、大人になってから症状が現れますが、子どものころからの生活習慣が大きく関係しています。子どものうちからよい生活習慣を続けて生活習慣病をふせぎましょう。

### しょくじ

- ◇ 朝ごはんを食べよう
- ◇ すききらいをせずに、よくかんで食べよう

### は 菌みがき

- ◇ 菌みがきをしよう
- ◇ 時々お家の人に口の中を見てもらおう

### うんどう

- ◇ 体をよく動かそう
- ◇ 天気のよい日は、外あそびをしよう



### きゅうよう(すいみん)

- ◇ 早ね、早起きをしよう
- 6年生は、ねる時間がおそくなってきています。夏休みの生活リズム表では、ねる時間が11時すぎの人が30%でしたが、冬休みの生活リズム表では、43%に増えていきます。早くねられるようにしましょう。