

# ほほえみ

平成27年1月7日

富加小学校 保健室

みなさん、どんな冬休<sup>ふゆやす</sup>みを過<sup>す</sup>ごしましたか？  
いっぱい遊<sup>あそ</sup>んで、おいしいものをたらふく食<sup>た</sup>べて、いい  
ことがたくさんあったはずなのに、なんとなくだるいとい  
う人はいませんか？ちょっと、自分の体<sup>じぶん からだ</sup>の声を聞<sup>こえ</sup>いてみま  
しょう。



じぶん からだ  
**自分の体にインタビュー！**



**おなかさん**  
あぶら 脂っこいものやおやつをたくさん食<sup>た</sup>べると、疲<sup>つか</sup>れて痛<sup>いた</sup>くなっちゃうこともあるんだ。ちょっ<sup>た</sup>と食<sup>す</sup>べ過ぎ<sup>た</sup>かな〜と思<sup>おも</sup>ったら、次<sup>つぎ</sup>の日<sup>ひ</sup>はひかえめにしてほしいね

**のどさん**  
わたしは冬<sup>ふゆ</sup>の乾燥<sup>かんそう</sup>した冷<sup>つめ</sup>たい空<sup>くう</sup>気が苦<sup>にが</sup>手<sup>て</sup>です。わたし<sup>が</sup>乾燥<sup>かんそう</sup>すると、ウイ<sup>い</sup>ルス<sup>る</sup>がからだに入<sup>はい</sup>ってきちゃうかも…。乾燥<sup>かんそう</sup>やウイ<sup>い</sup>ルス<sup>る</sup>を防<sup>ふせ</sup>ぐためにマ<sup>ま</sup>スク<sup>す</sup>をつけて、助<sup>たす</sup>けてください！

**目さん**  
はやりのゲ<sup>げ</sup>ーム<sup>ーム</sup>のせいで、最近<sup>さいきん</sup>ばくの出<sup>で</sup>番<sup>ばん</sup>がすごく多<sup>おほ</sup>いみたい。たまに<sup>たまに</sup>は休<sup>やす</sup>みたいよ！ 楽<sup>たの</sup>し<sup>し</sup>いのはわかるけど、テ<sup>て</sup>レ<sup>レ</sup>ビ<sup>び</sup>やゲ<sup>げ</sup>ーム<sup>ーム</sup>をす<sup>す</sup>ると<sup>きは</sup>ときどきお休<sup>やす</sup>みし<sup>て</sup>、夜<sup>よる</sup>はゆっ<sup>ゆ</sup>くり寝<sup>ね</sup>てくれな<sup>こま</sup>きゃ困<sup>ま</sup>るよ！

ふゆ やす ちゆう 冬休<sup>ふゆやす</sup>み中<sup>ちゆう</sup>、  
いそが 忙<sup>いそ</sup>しか<sup>が</sup>った  
そうですね

なんだか  
つか ぎ み お疲<sup>つか</sup>れ<sup>ぎ</sup>気<sup>み</sup>味<sup>み</sup>です<sup>ね</sup>？

**目の疲れ=脳の疲れ=心の疲れ？**

みなさんの脳<sup>のう</sup>が処<sup>しゆり</sup>理<sup>り</sup>する情<sup>じようほう</sup>報<sup>ほう</sup>の大部分<sup>だいぶぶん</sup>は、目<sup>め</sup>で<sup>み</sup>見<sup>み</sup>て入<sup>はい</sup>って<sup>は</sup>く<sup>る</sup>情<sup>じようほう</sup>報<sup>ほう</sup>。目<sup>め</sup>が疲<sup>つか</sup>れて<sup>い</sup>る人<sup>ひと</sup>は、脳<sup>のう</sup>も働<sup>はたら</sup>き<sup>すぎ</sup>て疲<sup>つか</sup>れて<sup>い</sup>るかも<sup>し</sup>れ<sup>ま</sup>せん。脳<sup>のう</sup>が疲<sup>つか</sup>れると、な<sup>ん</sup>と<sup>な</sup>く<sup>く</sup>い<sup>ら</sup>い<sup>ら</sup>し<sup>た</sup>り、ち<sup>よ</sup>っ<sup>と</sup>し<sup>た</sup>こ<sup>と</sup>で<sup>お</sup>ち<sup>こ</sup>ん<sup>だ</sup>り…脳<sup>のう</sup>の<sup>つか</sup>れ<sup>は</sup>心<sup>の</sup>疲<sup>つか</sup>れ、と<sup>も</sup>い<sup>え</sup>そ<sup>う</sup>で<sup>す</sup>ね。

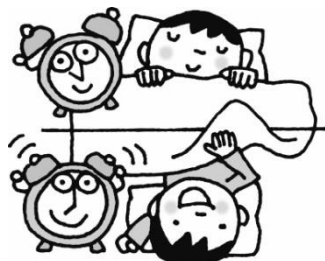
さあ、<sup>あたら</sup>新しい<sup>ねん</sup>1年の<sup>はじ</sup>始まりです。



<sup>きそくただ</sup>規則<sup>せいかつ</sup>正しい<sup>けんこう</sup>生活<sup>ねん</sup>で健康<sup>おく</sup>な1年を送りましょう。

<sup>はやね</sup>早寝<sup>はやお</sup>・早起きが

できていますか？



<sup>いえ</sup>家を出る、<sup>じかんまえ</sup>1時間前<sup>お</sup>に起きられるような<sup>じかん</sup>時間に寝よう。

<sup>りょう</sup>量<sup>や</sup>バランスを

<sup>かんが</sup>考<sup>た</sup>えて食べていますか？



<sup>あさ</sup>朝ごはんは、パンやごはんだけでなく、おかずやくだものなど<sup>ばらんす</sup>バランスよく<sup>た</sup>食べよう。

<sup>まいあさ</sup>毎朝、

うんち<sup>は</sup>でていますか？



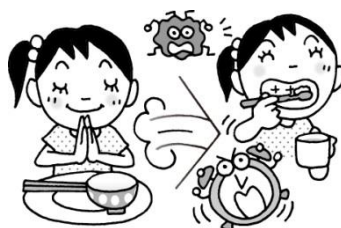
<sup>あさ</sup>朝の<sup>トイレ</sup>タイムをつくって、出そうになくても<sup>トイレ</sup>に座<sup>すわ</sup>る<sup>しゅうかん</sup>習慣<sup>をつ</sup>けましょう。

<sup>そとあそ</sup>外遊<sup>び</sup>びや<sup>スポーツ</sup>スポーツをして、<sup>からだ</sup>体<sup>うご</sup>を動かしていますか？



<sup>むり</sup>無理<sup>を</sup>をせず、<sup>うんどう</sup>ほどよい<sup>うんどう</sup>運動<sup>を</sup>を続けよう。

<sup>いちにち</sup>1日<sup>さんかい</sup>3回<sup>ていねい</sup>ていねいに<sup>は</sup>歯<sup>を</sup>をみがいていますか？



<sup>わす</sup>忘れ<sup>ず</sup>ず歯<sup>を</sup>をみがいて、<sup>むしほ</sup>虫歯<sup>や</sup>歯<sup>ぐ</sup>ぐきの<sup>びょうき</sup>病気を<sup>ふせ</sup>防ごう。

<sup>あさ</sup>朝、<sup>かお</sup>顔を<sup>あら</sup>洗って<sup>がっこう</sup>学校<sup>に</sup>来<sup>て</sup>ていますか？



<sup>かお</sup>顔を<sup>あら</sup>洗<sup>う</sup>うことで、<sup>きもち</sup>気持ち<sup>も</sup>もすっきりするよ。

おうちの方へ

## 生活リズムチェックの取り組みを行います！

夏休み明けに実施しました「生活リズムチェック」を、冬休み明けも行います。

定期的に自分の生活をチェックすることで、自分の生活の送り方を把握し考えることで、健康な体、健康な暮らしを手に入れるきっかけにできたらと思っています。

本日チェック用のプリントと前回のチェック用プリントを持って帰っています。前回できていないところを確認しながら、子供とともに話し合い、「起きる時間」「がんばること」を記入させ、翌日、学校に持たせてください。

また、三連休明けの1週間取り組みを行ったあと、振り返りをしたいと思います。「おうちの人から一言」の欄もありますので、ご記入をお願いします。

提出は、1月18日（月）です。ご協力をお願いいたします。

