

ほけんだより 1月

麻里布小学校
保健室

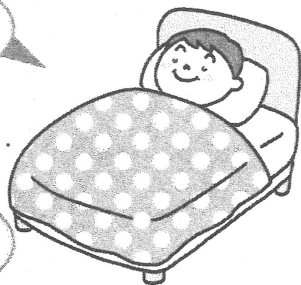
2020年が始まりました。今年は何なことをしたいですか？
今年も麻里布小学校のみんなが元気に過ごせることを願っています。
さて、今月の保健目標は「冬を健康にすごそう」です。冬にはいろいろな感染症が流行するので規則正しい生活を心がけましょう。

2020年を元気にすごすために

すいみん

すいみんの役割

脳とからだを休めて、つかれをとる



成長ホルモンが分泌され、骨や筋肉を成長させる

記憶の整理をする

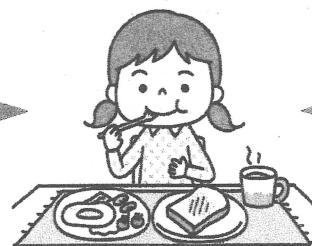
病気などとたたかう力を高めたり、きずついた細胞をなおしたりする

さまざまな役割をはたしている大切なすいみん。
夜ふかしして、すいみん不足…なんてことのないようにしてくださいね！

あさごはん

朝ごはんの役割

なている間にエネルギー切れになっていた脳に栄養をあたえる



体温を上げて、からだを自覚めさせる

腸をしげきして、うんちを出しやすくする

一日を元気にスタートさせるために欠かせない朝ごはん。
栄養のバランスも考えて、よくかんで食べたいですね！

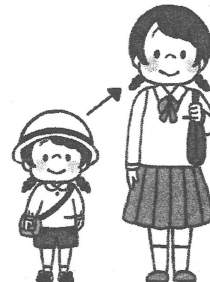
うんどう

どうして運動するの？

●からだを成長させる
運動をすることによって、からだのさまざまな部分が発達します。身長がのびたり、体重がふえたり、心臓なども大きくなって、大人へと成長します。

●からだの使い方をおぼえる
走ったり、とんだり、投げたり、登ったりすることで、からだの使い方をおぼえます。

●エネルギーを使う
食べものを食べただけで運動をしないと、エネルギーが足りず、成長が止まったり、病気にかかりやすくなったりします。食べたら運動してエネルギーを使うことも健康にとっては大切です。



冬も水分補給が大切な3つの理由

1 のどや鼻の粘膜には、すごく細かい毛のようなものがびっしり生えています。びっくりですね。これの名前は線毛で、ウイルスなどが鼻や口から入ってくると、ゆらゆら動いて外に追い出します。でも、水分が足りなくて粘膜が潤くと、線毛はうまく動けません。

2 体の中に入ってきたウイルスなどは、鼻水や痰と一緒に体の外に出されます。鼻水や痰のほとんどは水分です。

3 カゼやインフルエンザになってしまったら、熱や下痢、おう吐で体から水分がたくさん出ます。

だから冬も、夏と同じくらい水分補給が大切なのです

1月の予定

【身体測定】

9日(木) 5・6年生
10日(金) 3・4年生
14日(火) 1・2年生

保健室からのお知らせ

先日、「令和2年度 学校生活管理指導表(アレルギー疾患用)の配付希望について」を配布しました。管理指導表とはアレルギー疾患があり、学校生活において特別な配慮が必要なお子様に対し、医師が作成するもので、毎年提出をしていただく必要があります。

配付希望の有無に関わらず、1月16日(木)までに全員提出していただくようお願いします。

