

ほけんだより

令和5年1月

枚方市立樟葉北小学校

保健室



新しい年が始まりました。冬休みはどうでしたか？元気に楽しく過ごせましたか？3学期は短いので、今の学年のうちに頑張りたいことに取り組んで、自信を持って次の学年に上がることができるように準備をしていきましょう！みなさんが元気いっぱい楽しく過ごせる1年がありますように。

1月保健目標

朝ごはんを食べよう

朝ごはんを食べないと...



お腹がすいて元気がでない...

朝ごはんを食べないから、便がたまってお腹が張ってしんどくなりやすい。



脳にエネルギーがいないので、授業に集中できないし、お腹がなってしまうそう...

朝ごはんの効果

脳と体の活動が高まる



脳や体を動かすエネルギーが補給されます。

体温が上がる



体が目覚めて、活動のスイッチが入ります。

うんちが出やすくなる



胃腸の働きが活発になり、便秘が起りやすくなります。

体内時計がリセットされる



ずれた体内時計が、24時間に修正されます。

生活リズムが整う



日中は元気に活動し、夜はぐっすり眠るリズムが整います。

体の成長を助ける



骨や筋肉などの成長に必要な栄養が補えます。



わらうかどにはふくきたる

みんなの体には、病気から守ってくれるすごいパワーがあります。

それは... 「笑う」 こと!!

「笑い」
の
こうか

◎NK（ナチュラルキラー）さいぼうが活性化する！

がんをとたかうNK細胞は笑うと体の中で増えて病気から守ってくれます。

◎ストレスがかいしょうされる！

◎脳のはたらきがよくなる！

落語を見て、「おもしろかった」「わらった」と答えた人の脳の働きがよくなりました。また、脳がリラックスした状態にもなります。



あなたが笑うと、周りの人もうれしくなりますよ。

今年もたくさんみんなが笑えるといいな。

7つのまちがいさがそう!!

答えは保健室の前に貼っています。

かんそうでからだカラカラ... 冬場も大事な水分ほきゅう



かんそうでからだカラカラ... 冬場も大事な水分ほきゅう

