ほけんだより

令和5年1月

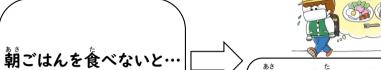
枚方市立樟葉北小学校



stric は は まりました。 多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 でしていきましょう!みなさんが元気いっぱいに楽しく過ごせる|年で

がつほけんもくひょう | 月保健目標

朝ごはんを食べよう



^{なか}お腹がすいて元気が 品ない…

^{bt} 朝ごはんを食べていない から、便がたまってお腹が ^は張ってしんどくなりやすい。





のう 脳にエネルギーがいっていないので、 しまいそう…

朝ごはんの効果

のうとからだ。かつどう たか 脳と体の活動が高まる



されます。

体内時計がリセットされる



体温が上がる



太ります。

生活リズムが整う



■り眠るリズムが整います。

うんちが出やすくなる



| Microsoft Sign | Mi ε 起こりやすくなります。

からだ せいちょう たす 体の成長を助ける



たいないどけい じかん しゅうせい にっちゅう げんき かつどう はる かっという 情報 まんにく せいないう ひつよう かいよう ずれた体内時計が、24時間に修正 日中は元気に活動し、夜はぐっす 骨や筋肉などの成長に必要な栄養

でと いえ いつもにこやかにわらっている人の家 しぜん には、自然としあわせがやってくると いうこと。

がらだ びょうき ^{まも} 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!!

◎NK (ナチュラルキラー) さいぼうが活性化する!

「笑い」

こうか

がんとたたかう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!

らくこ み 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 のう 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、闇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 ວຸດ まちが いを さがそう!!

答えは保健室の前に 貼っています。



