

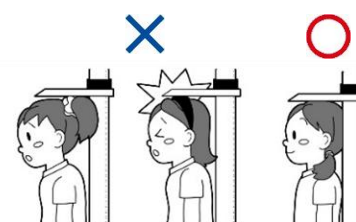


令和 8 年 1 月 8 日
播磨高原東小学校 保健室

がつ ほけんぎょうじ
1月の保健行事



1月21日 身体測定



- ・体操服を持ってきましょう。
- ・髪の毛を結ぶ人は、高い位置や頭の後ろで結ばないようにしましょう。

あけましておめでとうございます

新しい1年が始まりました。みなさんは今年の目標を立てましたか？やりたいことに精一杯取り組むためには、まずは体も心も健康であることが大切です。今年1年元気に過ごせるよう「健康目標」も立ててみてくださいね。

冬休みで生活リズムが変わってしまった人は、3つのスイッチで学校モードに切り替えよう！

スイッチ1

はやお はや
早起き・早ね



スイッチ2

あさ
朝ごはん



スイッチ3

うんどう
運動



毎日、決まった時間に起きて朝日を浴びましょう。
早起きすると夜も自然とねむくなり、早ねにもつながります。

すいみんの役割

- ・つかれをとる
- ・健康を保つ
- ・体を成長させる
- ・新しく学んだことや運動したことなどを記おく



すいみん不足になると

- ・「きげんが悪い」「イライラする」「落ちこむ」など気持ちのコントロールがうまくできなくなる
- ・日中にねむくなることで、注意力が下がりがけがをしたり、勉強や運動をがんばれない

クイズ①

小学生的理想のすいみん時間は？

- A. 7時間 B. 8～10時間 C. 9～12時間

体と脳が目覚め、1日のエネルギー源になります。
菓子パンやゼリー飲料だけではなく、
☆脳のエネルギーとなる「炭水化物」(ごはん、パン)
☆体温を上げる「たんぱく質」(肉、魚、卵、乳製品、納豆)
☆体の調子を整える「ビタミン・ミネラル」(野菜、果物)
をバランス良く食べましょう。

朝ごはんの役割

- ・体温を上げて体を活動しやすい状態にする
- ・エネルギーのほきゅう

私たちはねている間もエネルギーを使っており、朝起きたときは脳も体もエネルギーが足りない状態です。そのため、朝ごはんでは様々な栄養素をとる必要があります。

- ・内臓が目覚め、朝のはい便習慣につながる

朝ごはんは「よくかんで食べること」が大切です。
口に食べ物が入り、胃に送られてくると腸が動きはじめ、内臓も目覚めます。そして、朝にうんちが出やすくなります。

寒いときこそ運動で体の中からポカポカに。
思い切り体を動かすことで、おなかのすいておいしく食事ができたり、ほどよいつかれでぐっすりねむることができたりと、生活リズムを整えることにもつながります。

運動の役割

- ・体力をつける
- ・体力の低下を防ぐ
- ・体の成長を助ける



運動が不足すると

- ・体力の低下
- ・肥満、アレルギー、つかれやすいなど体の不調がでる
- ・イライラする、やる気がでないなど心の不調がでる

クイズ②

- ねむりやすくするために、
ねむる前は激しい運動をすると良い？
A. はい B. いいえ