

# のびのび すくすく 1月

R2.1.8 吉田小 ほけんしつ

◇ほけん目標◇  
てあら  
手洗い・うがいをしよう!



## 新しい年を 元気に 過ごすために 小さなことにちゅーい!

冬休み中も健康な生活を送ることができましたか? 2020年を元気に過ごすために、自分の生活をもう一度見直してみましょう。こんな生活をしている人は要注意!!

**Aさん** いってきまーす

時間が無いから 朝ごはんを食べずに...

ちゅーい!!

体も脳もエネルギーが足りていないよ。早起きして朝ごはんを毎日食べよう。

**Bくん** いただきまーす

外から帰ってきたよ。手洗いせずに...

ちゅーい!!

手についたウイルスが体の中に入ってしまうかも。外から帰ったとき、おやつやごはんを食べる前は手を洗おう。

**Cさん** 好きなものしか 食べないよ

ごはんの時間。でも...

ちゅーい!!

好き嫌いで栄養がかたよると、体の免疫力が下がるかもしれないよ。病気のもとになることもあるよ。

**Dくん** まだ寝ないよ

もうこんな時間。でも、見たいテレビがあるから...

ちゅーい!!

夜ふかしをしていると、骨や筋肉をつくる成長ホルモンがしっかり出なくなるよ。免疫力も下がってしまうよ。

あけましておめでとうございます。新しい年、2020年が始まりました。ゆういぎな冬休みを過ごすことができましたか?

年が明けて、寒さが増してきたように思います。1月20日は「大寒」で、1年の中で最も寒い時期といわれています。これからが冬本番。冬休みで生活リズムが乱れてしまった人はしっかり切り替えて、寒さに負けない体をつくりましょう。

## 今年1年の健康目標をたてよう



新しい年のはじめに、今年はどうなことにチャレンジしたいか、目標をもつことはとても大切なことです。

そこで、より健康な生活を送るために、今年1年の健康目標をたててみましょう。  
「毎朝6時に起きる」「朝ごはんを毎日食べる」「ごはんを食べるときはひとくち30回かむ」「メディア機器の使用は夜8時までにする」など自分なりの目標を考えましょう。いきなりむずかしい目標にせず、がんばれば続けられる目標にすることがポイントです。



※絵馬に健康目標が書けたら、切り取って目につくところに貼っておこう!

### 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渴くと、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

～毎月11日は 家族と友達と スマートフォンについて話し合う日です～

これでいいかな? スマホとのかかわり方。家族で話そう、友達と考えよう。  
※スマホを使うことがない人は、パソコンやゲームとのかかわり方について考えてみよう。

