ほけんだより 1月

令和４年１月１０日

仁田佐古小　保健室
No. １０

あけましておめでとうございます。本年もどうぞよろしくお願いいたします。２０２３年、みなさんはどのような１年にしたいですか？自分の体や心が健やかになるよう、今年の健康目標を立ててみましょう。

今年の健康目標を書こう！

●第２回　生活リズム点検カードについて●

１月１６日（月）～２０日（金）に生活リズム点検を行います。
点検項目は、①早起き②朝ごはん③家庭学習④テレビやゲームの時間⑤早寝の５項目です。
前回の△を○に、○を◎にできるように頑張りましょう！！

お休みモードから学校モードに

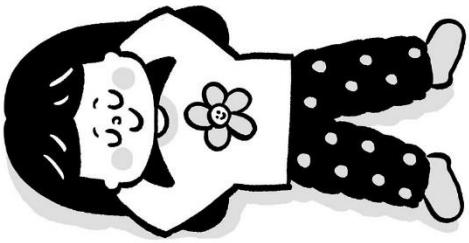
切りかえよう！！

●１月身体測定日程●

日にち	学年
１月１２日（木）	６年
１月１３日（金）	５年
１月１６日（月）	４年
１月１７日（火）	３年
１月１８日（水）	２年
１月１９日（木）	１年

体操服を忘れずに！

ズボラさんでも大丈夫♪「やらない」健康法

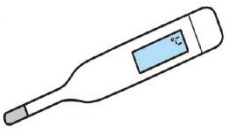


健康にいいとわかっていても、ジョギングやストレッチなどを積極的に「やる」のは、なかなか難しいもの。そんなときは、「やらない／しない」健康法を試してみてはいかが？

- 20時以降、飲食しない
- 体を冷やさない
- トイレを我慢しない
- 夜型生活をしない

この健康法、実は心にも効くんです。たとえば、「小さなことを心配する（気にする）ことをやめる」。すると、きっと心の緊張が少しゆるみ、気持ちが軽やかになるでしょう。このように、心や体の声に耳を澄まして「やらない／しない」を選択してみるのも、立派な健康法の一つです。

体温のはかり方（わき用体温計）



1 体温計の先をわきの中心にあてます。30°くらいで、下から押し上げるように。体温計の画面はからだのほうに向けます。

2 はさんだら、わきをしっかりしめます。はかっているほうの手のひらは上に向け、もう一方の手でひじをおさえます。

正しくはかるために

- はかっているときはからだを動かさないように。
- 汗をかいているときは、はかる前にふきとりましょう。

「こたつにみかん」の理由

こたつの上にみかんがある様子を見たことがある人は多いと思います。みかんは、旬（その食べものがおいしい季節）が冬だったり、食べやすかったりと、さまざまな理由からです。また、こたつに入っていると、あたたかさでいつの間にか体温が上がり、水分が足りなくなります。そんなときの水分ほきゅうにもちょうどいいですね。そして、みかんはビタミンCがいっぱい！かぜ予防などにも効果があります。