

らくしゅう
楽笑 1月号

家の人と読みましょ



令和6年1月10日
長崎市立桜馬場中学校
保健室
(文責: 養護教諭 柴田)

2024年が始まりました。今年のはじめは、どのように迎える
ことができましたか? 元気いっぱい迎えた人もいれば、昨年の反省を
活かして新たな気持ちで迎えた人、はたまた、体調を崩して寝込んだ状態で
迎えた人(ちなみに私はこちらです)もいるかもしれません。迎え方は色々ありますが、
この一年を自分なりに充実したものにするために、「これなら私はできる」という
健康目標を立て、実践していくと健康力がアップすると思います。
“休日も体を動かす” “テレビの時間を減らす” “歯を一本一本丁寧にみがく” など、さあ、
あなたに健康目標は何にしますか? 決めたらぜひ教えてくださいね。今年も一緒に
心身の健康について考えていきましょう。今年もどうぞよろしくお祈りします。

今年もよろしく
お願いします



みなさんにとって
良き一年と
なりますように。



1月生珠の
みなさん

歯、ピ-バースデー

おめでとう

< 1年生 >

< 2年生 >

< 3年生 >

お誕生日おめでとう! 誕生日を歯と口の健康を見直す日に
してみるのも良いですよ!

早く早々にリズムを戻すのが **重要**

スイッチ! 冬休みモード >>> 学校モード

新学期が始まりましたが、お正月気分から抜け出せない人はいませんか?
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ましょう。

スイッチ! ①  **早起き**

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眠くなり、早寝にもつながります。

スイッチ! ②  **朝ごはん**

体と脳が目覚め、1日のエネルギー源になります。菓子パンなどではなく、栄養バランスの良い食事を心がけて。

スイッチ! ③  **運動**

寒いときこそ運動で体の中からポカポカに。体がほどよく疲れれば、夜もぐっすり眠れます。

寒い冬だからこそ、心も体もぽかぽかに!!

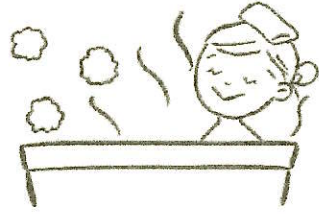
押し活もいいけど **温活** も忘れずに

体が冷えると血行が悪くなり、内臓の不調や免疫力の低下につながります。冷えにくい体を作る「温活」にチャレンジしましょう。



運動

血管は筋肉に多いので、筋トレ&運動習慣で血行アップを。



入浴

ぬるめのお湯にゆっくり浸かり、体の芯から温めて。



服装

太い血管が通っている首・手首・足首はしっかり防寒を。



車を運転して色んなところに行くのが好きは私ですが、冬休みは車も少く、渋滞も予想されることから、できるだけ、徒歩や公共交通機関を利用して、出かけてみました。すると、車を運転しては気がないことがありました。例えば、目的地の近道を発見したり、クリスマスはサンタクロースのプレゼントを運んでいるのを目撃したり、知らぬ間にカフェでできていたりなど、新しい気づきを得ることができました。そして、思い浮かぶのはみなさんのこと。日常的にスマホ(LINE)で友だちとやりとりしていることも多いかと思いますが、たまには、スマホを置いて、友だちと直接話したり、サッカーなどを遊んだりして、メディア機器を使わない時間をもってみるのも新しい発見ができるかもしれません。便利なものはリスクもあること忘れず、便利だけであってアログな生活を送っているのも、おもしろい気づきに出会えると思いますよ。