

ほけんだよい

令和5年度
1月9日(火)
せらひがし小学校
保健室

あけましておめでとございます！

楽しかった冬休みも終わり、3学期がスタートしました。新しい年をむかえ、みなさんはきっと新たな目標を持ち、キラキラと輝いていることと思います。みなさんはどんな目標をたてましたか？ぜひ健康に関する目標もたててみてください。みなさんが今年も健康で楽しい生活を送れるように願っています。



1月15日(月)～21日(日)は、

「生活見つめ直し週間」です！

毎月、生活見つめ直し週間に協力いただきありがとうございます。今年度の生活見つめ直し週間は残り2回となりました。冬休みは、おうち時間が長く、生活リズムが乱れてしまった人がいるかもしれません。生活習慣が乱れていると感じる人は、来週に向けて生活リズムを整えることを意識して生活してみましょう！

1年	2年	3年	4年	5年	6年
90.4	77.7	73.9	90.4	78.5	76.1

めざせ
80%

上の表は、11月の生活見つめ直し週間でメディアの項目が満点だった児童の割合(%)を示しています。全学年が目標の80%を超えることができるように取り組んでいきましょう。前回よりも良い生活リズムで過ごせるといいですね！

寒い冬には『温活』！



しっかり体を温めて寒い冬を乗り越えよう！

『温活』とは…

体を温めて体温を上げる活動のことです。

現代人は昔の人に比べて体温が0.5～1.0℃くらい低くなっています。

• 体温を上げるとどうなるの？

体温が1℃上がると、免疫力は5倍になります。

かぜや病気にかかりにくい体になります。

• 冷え性の子どもの増加傾向！

30年前は、平熱が37℃台の子どもが

多かったそうです。今は、35℃台の子どももいます。



冷え性は血流が悪くなって起こります。食生活や運動習慣、冷暖房の使い過ぎ、睡眠などの生活習慣の乱れが自律神経の乱れにつながり、冷え性を引き起こすといわれています。

• 子どもの冷え性による影響は？

かぜをひきやすくなる、イライラする、朝起きられない、

落ち着きがないなど…体が冷えることでいろいろな影響があります。

『温活』やってみよう！どんなことをしたらいいの？

① 毎日の食事で冷えない体づくり

→ 体を温める食べ物は、赤やだいたい色の食べ物です。

② 毎日お風呂につかって血のめぐりをよくしよう

→ 湯ぶねにつかると、血流がよくなり、

体の内側から温まります。

③ 全身運動で筋肉を動かそう

→ 筋肉がつくと、冷えない体になります。

