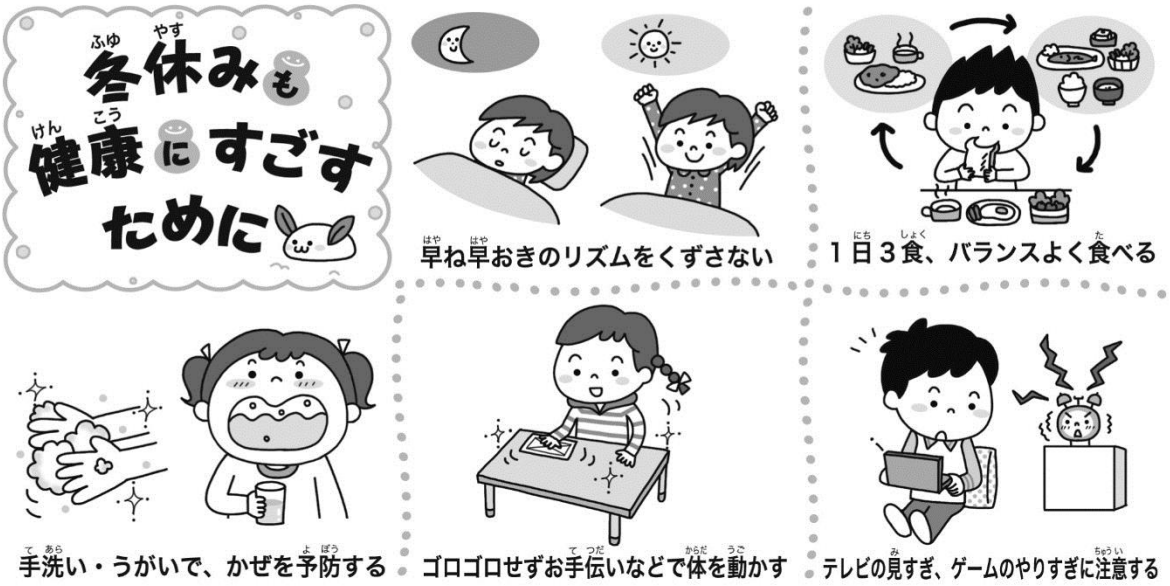
六ツ美中部小
保健室
2014．12・18

今年もあとわずかになりました。この１年元気に過ごせましたか？年の暮れの 12月は、冬休みが始まり、クリスマス、大みそか、そしてお正月 と楽しい行事が続きます。風邪などで、体調 をくずしたり、けがをしたりすることがないようにしたいですね。

そのためには、**健康の３本柱「食事」「運動」「すいみん」**に気をつけましょう!!



①しょくじ

栄養のバランスのよい食事をしよう。（やさい・肉・さかなをバランスよく）

食べたいだけ食べるのは、やめよう。（おやつの時間、食べる量 を決めよう）

②うんどう

外で元気よく遊ぼう。家の中でゴロゴロしてないで体 を動かそう。

大そうじなど、家の人のお手伝いをしよう。

③すいみん

夜は、はやく寝よう。

家族で、テレビを見たりゲームをしたり、楽しい時間もあると思います。

でも、子供と大人では、必要なすいみん時間は、ちがいます。

子供は、大人よりも早く寝てください。

（小学生 は、8時～9時30分の間 に、寝る子が多いです）

学校保健委員会を終えて

岡崎女子短期大学の山下　晋 先生「元気のもとをさがそう」「健康に過すためには運動しないといけない」という話があり「島の冒険ゲーム」に例えて、一緒に運動もしました。**「足で、自分の名前を書く運動」「片足バランス立ちで、足ものとカニを捕まえる運動」「足でグー、チョキ、パー、チョン運動」「ジャンプしいてる間 に、自分の学年の数だけ手をたたく」**など、楽しく体を動かす方法を教えてもらいました。寒くなると、外で遊んだり運動したりすることが、少なくなりますが、「テレビの CM の間 だけもこれらの運動をしてみる」といいですね。

下着のシャツは、健康の必需品

下着は、体温調節が未熟な子どもには、夏・冬問わず、とても大切です。重ね着を過度にさせる前に、冬の下着がタンクトップやランニングシャツの人はいませんか。脇の下、足首、首もと、腹回り、この 4箇所を暖かくすると、体温調節 がうまくいきます。

寒い・寒いと重ね着をする前に、下着がわきの下まであるものを着てみましょう。

未成年者がお酒をのむと・・・

2 学期に６年生の保健学習 の時間に、

「お酒を飲んだことがありますか？」と聞くと、何人もの子が飲んだことがあると答えました。子どもがお酒を飲むことは法律で禁止されています。体 にもとても悪い影響 があります。

「どんな時に飲んでしまいましたか？」と聞くと、

①親や親せきの人に「飲んでみる？」と言われた。

②ジュースや水だと思ったら、お酒だった。

この２つの答えが多かったです。

冬休みは、クリスマスやお正月などがあり大人がお酒を飲むことが多いです。絶対に飲まないようにしましょう。

- **大人よりも急性アルコール中毒を起こしやすい**
- **アルコール依存症になりやすい**
- **脳の神経細胞が悪い影響をうける（こわれる）**

そのために

- **学習能力が落ちる（記憶力・思考力がおちる）**
- **意欲がなく、無気力になる**