

ほけんだより



六ツ美中部小
保健室
2015. 1. 7

新年明けましておめでとうございます。3学期は、毎年インフルエンザや風邪、ノロウイルスによる胃腸かぜが流行します。手洗い・うがい・換気をしっかり行い、病気にならないように気をつけましょう。健康の3本柱は、

しょくじ、うんどう、すいみん！



冬休み中に体調をくずしてしまった子はいませんか？「しょくじ・うんどう・すいみん」は、風邪をひかないための、とても大切な生活のリズムです。学校は、たくさんの子が勉強する場所です。生活のリズムに気をつけて健康でいましょう。

12月の学校保健委員会で、教えてもらったことを思い出してやってみよう！

①胃ぶくろが起きるのは、起きてから30分後

朝、目が覚めて体を動かしていても、胃ぶくろが動き出すまで、起きてから30分後です。それを計算して、朝起きる時間を決めましょう！

例えば。。

6時30分に起きると、胃が起きるのが7時。

7時から『ごはんを食べる』といいです。

「え～それじゃあ学校に間に合わないよ！」という子は何時に起きるといいのかな？

おうちのひとと計算してみよう！



起きる時間を決めよう！

健康のために _____ 時 _____ 分に起きるといい。

②体を動かそう 宝探しゲームという室内で楽しく体を動かす方法を教えてもらいました。

ぜひ、おうちのひとと一緒にやってみよう！

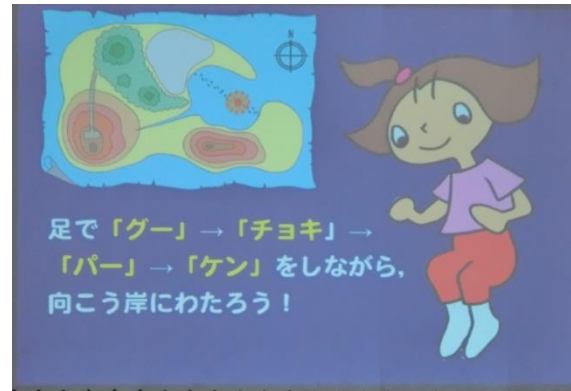
「足で名前を書く」足を伸ばして床に座ります。

ひざを曲げないでかかとを上げ、自分の名前を空中に書きます。



足で「グー・チョキ・パー・ケン」

飛び石をわたるイメージで、くりかえします。



かたあし ばらんす だ あしもと かに さわ
「片足バランス立ちで足元のカニを触る」

まえ あと みぎ ひだり おも
カニが「前・後・右・左」にいると思って…。

「手たたきジャンプ」

ジャンプしている間に、自分の学年の数だけ
手をたたきます。



りょうあし の さき さわ
「両足を伸ばしてすわり、つま先を触る」

どの運動も、家の中でできます。テレビを見ている時、コマーシャルの間だけでも
やってみるなど、ちょっとした時間を工夫して、家族でやってみましょう！

身体測定をします

1年生	1月14日(水)
2年生	1月16日(金)
3年生	1月13日(火)
4年生	1月 9日(金)
5年生	1月14日(火)
6年生	1月 8日(木)
3・4組	1月15日(木)

