



すこやかスクール



岡崎市立福岡小学校保健室

いよいよ2023年もあと少しとなりました。行事が盛りだくさんな2学期でしたが、健康に過ごすことはできましたか。今年立てた目標は、何か達成できましたか。できたことも、後一歩足りなかったことも、目標に向けてのがんばりは、皆さんをきっと成長させてくれています。自分のがんばりを振り返って、良い1年の締めくくりをしましょう。



こんげつ
今月のすこやかめあて

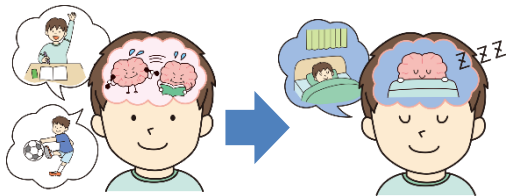


まいにち
毎日ぐっすりねよう！

1 ねているときの2つの働き

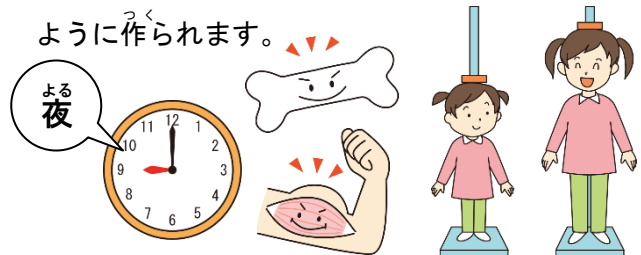
◆ 体と脳を休ませる働き

体だけでなく、脳も毎日たくさんの情報を整理したり、体の色々なところに命令を出したりして、一生懸命働いて疲れています。そのため、しっかりとねて、疲れをとることが大切です。



◆ 骨や筋肉を成長させる働き

ねている間に、体の成長をうながす「成長ホルモン」がたくさん出ています。この「成長ホルモン」によって、骨は伸び、筋肉はより強くなるように作られます。



2 ぐっすりとねむるために

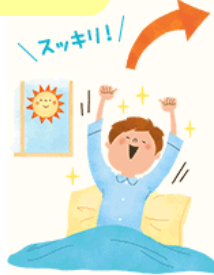
夜、ぐっすりとねむるためには、一日を通して良いねむりにつながる行動をとることが大切です。

夜、ねむりやすくするために、**朝ごはん**を食べて、日中元気に活動できるエネルギーを補給しよう！



日中は**体を動かしたり、勉強**をしたりして、しっかりと活動しよう！**心地よく疲れて、夜に深く**ねむることができるよ。

毎朝、同じ時間に起きて、カーテンを開けて**日の光**を浴びよう！
体と脳は日の光を浴びると**すいみんモード**から**自覚めモード**に切り替わりやすくなるよ！



すいみんに
よい
生活リズム



ねる**直前**までスマホやゲームをすると**光の刺激**で脳や体が**すいみんモード**にならないよ。
ねる時間になったら**部屋**を暗くしよう。



ふゆやす さけ き
もうすぐ冬休み！お酒やタバコに気をつけよう！

冬休みは、クリスマスやお正月があり、友達や親せきと集まって過ごす人も多いと思います。そんな時、もし「1本だけタバコ吸ってみなよ」「一緒にお酒を飲もう」と進められたらどうしますか。まずは、下のクイズに答えてみましょう。Q3は答えが1つとは限らないよ～！

Q1 お酒を飲んだり、タバコを吸ったりしても良いのはいくつから？
 ア 15さい イ 18さい ウ 20さい

わたしのこたえ おうちの人のこたえ


Q2 タバコは吸い始めた年れいが早いほど、体への害は大きい？
 ア 早いほど大きい イ 遅いほど大きい ウ 吸い始めた年れいは関係ない

わたしのこたえ おうちの人のこたえ

Q3 毎日、多量のお酒を飲んでると、体にどんな害があるのだろう？
 ア 肝臓病になりやすい イ 胃の病気になりやすい ウ 脳が縮む

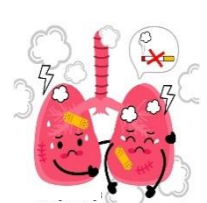
わたしのこたえ おうちの人のこたえ

Q1 20さい未満のお酒やタバコは法律で厳しく禁止されていて、すすめた人、売った人も罪になります。




答え…ウ

Q2 タバコを吸い始めた年れいが成長期であると、栄養とともに有害な物質を多く取り入れてしまうため、遅く吸い始めた人よりも病気になるやすくなってしまう。



答え…ア

Q3 多量のお酒を飲み続けると、集中力や記憶力が低下したり、様々な病気になったりする可能性が高くなります。また、子どもはお酒の成分を分解できないため、成長中の脳や体にダメージを与えてしまいます。



答え…ア・イ・ウ

お酒やタバコをすすめられてもはっきりと断わりましょう！



法律でも禁止されているし、すすめた人も捕まってしまうよ！

自分の脳や体を守りたいから絶対飲まないよ！

ふゆやす
「冬休みすこやかカード」について

寒い冬は、外へ出る機会が減り、運動不足になりやすい季節です。冬休みに、室内でできるエクササイズに取り組みましょう。エクササイズのポイントや詳しい取り組み方は「すこやかカード」の裏を読んでください。「自かくしフラミンゴ」が何秒できるかチャレンジする欄もあります。友達やお家の人と一緒に取り組んでみてください。カードは、1月9日(火)に担任の先生へ出しましょう。

ふゆやす 冬休みすこやかカード 年 組 ()

自かくしフラミンゴ	初日 (1月23日)		2日目 (1月24日)		3日目 (1月25日)		4日目 (1月26日)		5日目 (1月27日)		6日目 (1月28日)		7日目 (1月29日)		8日目 (1月30日)		9日目 (1月31日)	
	分	秒	分	秒	分	秒	分	秒	分	秒	分	秒	分	秒	分	秒	分	秒
右足																		
左足																		
自かくしフラミンゴ																		
ハードル																		
足踏み																		

※エクササイズは必ず大人が補助をお願いします。

※チャレンジは「一緒に取り組んでください。」という声かけをしながら、自かくしフラミンゴの動きに合わせて、「足踏み」や「足踏み」を繰り返してください。