



すこやかスクール



岡崎市立福岡小学校保健室

新しい年が始まりました。今年も福岡小のみんなが大きなけがや病気がなく元気に一年を過ごせるよう願っています。さて、冬休みはどうでしたか。年末年始は行事が多いので、つい食べ過ぎてしまったり、夜更かしが続いてしまったりした人もいるかもしれません。まずは、「早ね早起き朝ごはん」を意識して生活習慣を整えていきましょう。



今月のすこやかめあて



寒さに負けない体を作ろう！

1 体温について

個人差はありますが、人は体温が37℃くらいの時に一番健康に過ごすことができます。少し高いように思うかもしれませんが、体の中の血液の流れがよくなり、病気に負けない力を高めることができます。



イライラ
かあとなる



よく風邪をひく



集中力が続かない

2 寒さに負けない体づくりのコツ



いよいよ冬本番となり、風邪やインフルエンザなどの感染症が流行する季節になりました。そこで、福岡っ子のみんなが冬を元気に過ごせるよう寒さに負けない体づくりのコツを3つお話します♪

寒さに負けない体作りのコツ①

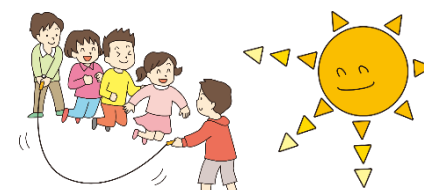
厚着をしすぎないようにする



厚着をしていると少し体を動かしただけで汗をかいてしまい、その汗で体が冷えて、風邪をひく原因になります。

寒さに負けない体作りのコツ②

太陽の光をあびる



太陽の光をあびると脳から「メラトニン」というホルモンが出ます。すると、夜にぐっすり眠れるようになり、病気に負けない力が高まります。







寒さに負けない体作りのコツ③

朝ごはんには温かいものを食べる



朝ごはんには温かいものを食べることで、体の活動が活発になって体温が上がります。

3 振り返りコーナー —寒さに負けない生活ができているかな?—

<p>① 服装を自分で調整しながら厚着をし過ぎないようにしている。</p> 	<p>② 外で遊んだり、散歩をしたりして太陽の光をたくさんあびている。</p> 	<p>③ 朝ごはんは温かいものを食べている。</p> 
<p>④ 冬でも汗をかいたらきちんとふいたり、着替えたりしている。</p> 	<p>⑤ 睡眠を毎日8時間以上、とっている。</p> 	<p>⑥ 体や心が疲れたときは、休んだり、好きなことをしたりして気分転換している。</p> 

1~3年生は、寒さに負けない生活をするために特に心がけたいことを①~⑥の中から、1つ選んで、「すこやかカード」に番号を書きましょう。1か月間、選んだめあてを意識して過ごしましょう!

からだ たいかい けっか
体もりもりバランス大会の結果

身体測定時に、「冬休みすこやかカード」で取り組んだエクササイズを復習し、最後に学級の中で誰が一番長く「飛行機バランス」をできるか競いました。各学級の優勝者は下の表の通りです。エクササイズを通してバランス感覚を鍛えることで運動機能を高め、けがを予防することができます。ぜひ、家庭でも継続して取り組んでみてください。



からだ たいかい かくがっきゅうゆうしょうしゃ
体もりもりバランス大会 各学級優勝者

	きろく 記録		きろく 記録
1-1	3分 7秒	4-2	2分 46秒
1-2	2分 20秒	4-3	2分 31秒
1-3	2分 17秒	4-4	2分 44秒
1-4	0分 59秒	5-1	2分 5秒
2-1	6分 1秒	5-2	4分 26秒
2-2	4分 14秒	5-3	3分 11秒
2-3	2分 12秒	5-4	3分 6秒
3-1	3分 27秒	6-1	3分 25秒
3-2	1分 53秒	6-2	2分 17秒
3-3	3分 42秒	6-3	1分 36秒
4-1	2分 41秒		

ゆうしょう
優勝おめでとう