

ほけんだより12月



下山小学校 保健室
R4.12.1 NO.9

冬に旬を迎えるりんごは「1日1個で医者いらず」といわれるほど栄養がたっぷり。便秘解消や病気の予防、美容にも効果があります。また、よくかんで食べることで歯を丈夫にしてくれるので、欧米では「自然のブラシ」ともよぶのだとか。でも…本当のはみがきも心れずにね。

すいみん 豆ちしき




日本の学生は世界一すいみん時間が短い!?

世界では8時間以上寝ている国が多い中、日本人の平均すいみん時間は約7.4時間。小学生から高校生の「夜ふかし」の時間も世界一長いのだとか…。

すいみん不足だと太りやすくなる!?

寝不足の状态を2日続けると、食欲を高めるホルモンが多く出ます。あつらう、こい食べ物かほしくなったり、食べすぎてしまったりします。



ねむい  眠れないときに羊を数える理由

Sleep (眠り) と Sheep (羊) の発音や

つづりが似ているから。イギリスの言葉あそび、

ダジャレからきている説。

Sheep (羊) と発音するとき、息を吐く

ようにするため、深い呼吸になり、からだをリラックス

して眠りやすくなる説。

2つの説があります。今日の夜は…

「one sheep two sheep…」と英語で数えてみては?

また、人間は単調な音を聞き続けると眠りに

つきやすいといわれ、また電車などの一定のリズム

でゆれているとき、眠たくなってきませんか? 川など

水が流れる音などを聞くと、眠りにつきやすいそうですよ!



★ 第2回 すいみんパワー週間 ★

ぐっすり眠って、からだも心も元気いっぱい! 病気にも負けないからだをじぶくりのための活重カです。

12/1(木)~12/8(木)までの一週間おこないます! 今回も1位の班にはすいみんパワーカード&表彰があります♡

ねた時刻の平均、メディア時間の平均、マッスル、朝ごはん(メニューをかこう)の平均が高い班が優勝!

* 痛びるもチェック


前回
大好音平でしたわ!
リクエストにこたえて
第2回やります!!



寒い
下山の


温活方法

温めて血流UP



温めるポイントは
太い血管が集中する
首、手首、足首
大きな筋肉のある
お腹、こし、太もも


温かい食事をよくかんで



野菜たっぷりの鍋がおすすめ!
よくかむことで消化はもちろん。
体を温める効果も期待できます!!

体を動かそう

体を動かすと、血流がよく
なると、体が温まります!!
寒い冬こそ!!
外であそぼう!!
体も心も
ポカポカに
なるよ~♪





長いくつ下、手ぶくろ、シャツ(肌着)を
じょうずに使いこなすといふ!!
もえぞどポケットハンドに注意!

里芋菜が苦手な子も、金鍋料理だと
おいしく食べられるかも!!
白菜、キムチ、豚肉の鍋が好き♡

「子供は便の子」ということわざ
があるとお家の中でメディアばかり
せず、元気に外で体を動かしなす!!

元気委員会からのお知らせ

<p>4のつく日を 姿勢~ネ Day にして よい姿勢を いしきする日 にしよう!!</p> 	<p>姿勢~ネさんプロジェクト が冬からでも よい姿勢をいしき して生活してる??</p> 
<p>みんながせーの!! 姿勢~ネ</p> 	<p>う~ん...</p> 

ということで...12月から3月までの4のつく日を「姿勢~ネ Day」とします!
12/5(月)、12/14(水)、1/16(月)、1/24(火)、2/6(月)、2/14(火)、2/24(金)、3/6(月)
(4日が休日になる場合は次の登校日)
姿勢~ネさんになるために、普段から、よい姿勢を心がけ、「あっ!」と気づく心の目を養おう♪

姿勢~ネ Day ではなくても、すすんで「あしん」を使ってほしいばう~

