

ほけんだより

令和4年2月1日
 宇奈月小学校
 保健室

おうちのかたといっしょに よみましょう

先週金曜日は3年ぶりのスキー練習会でした。3～6年生は、元気いっぱいスキーを楽しむことができました。「またスキーをしたい!」と思った人も多いのではないのでしょうか。病気から体を守る「めんえき力」を高めるためには、運動をすることが大切です。家でゲームや動画などを見て過ごす時間が長い人は、雪遊びやお手伝いなどをして体を動かしましょう。



花粉症のおこり方

1 花粉が目・鼻・口から入る



3 からだ花粉を外へ出そうとする



2 からだ花粉を異物とみなす



4 くしゃみ、鼻水、鼻づまり、目のかゆみがおこる



外から帰ったときの花粉対策

玄関で花粉をはらい落とす



手洗い・うがいをする



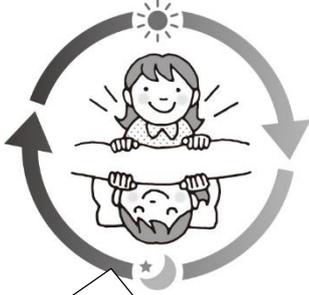
顔を洗う





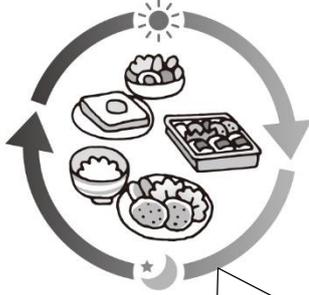
からだをめぐるいろいろなリズム

すいみんのリズム



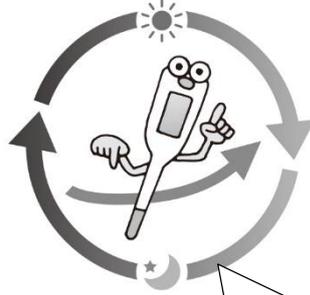
すこやかチェック「早起き」の点数が下がっています! 要注意!

食事のリズム



体内時計のリセットのために、朝ごはんがとても重要!

体温のリズム



朝、体温が35℃台の人は、すいみんなどを見直しましょう。

生活のリズム



日中は体を元気に動かし、夜はゆっくり体を休めましょう。

リズムがおかしくなると・・・

朝、起きにくくなる



食欲がなくなる



運動が
つらくなる



すぐ落ちこんで
しまう



すぐ体調が
悪くなる



何をしても
楽しくない



どれか1つでも当てはまったら、乱れているリズムはないか振り返ってみよう!



すこやかチェック「ノーゲーム・省メディア」の1月の結果は、このように素晴らしい結果になりました! 最後のメディアコントロールデーは、なんと平均点が98点に。
メディアコントロールができれば、すいみんのリズム、生活のリズムも整えやすくなります。2月も、みんなでメディアコントロールをして、体も心も元気に過ごしましょう。

おうちのかたへ

新型コロナウイルス感染症の基本方針が変更され、マスクの素材は不織布が推奨されることとなりました。不織布のマスクをお持ちの方は、そちらを着用させていただきようお願いいたします。また、ランドセルにマスクの予備が5枚程度入っているか、確認をお願いいたします。