

ほけんだんまつり

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

せんしゅうきんようび ねん 3れんしゅうかい ねんせい げんき たの 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。びょうき からだ まも 「めんえき力」を高めるためには、うんどう たいせつ いえ どうが み す じかん なが ひと ゆきあそび 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



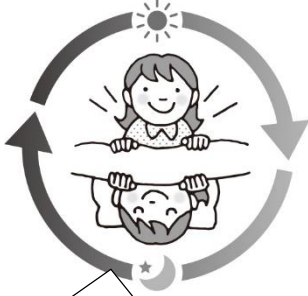
顔を洗う





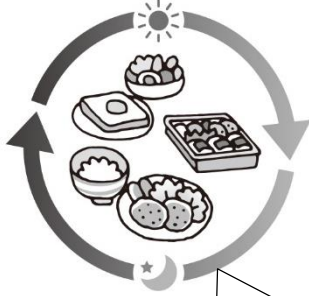
からだをめぐるいろいろなリズム

すいみんのリズム



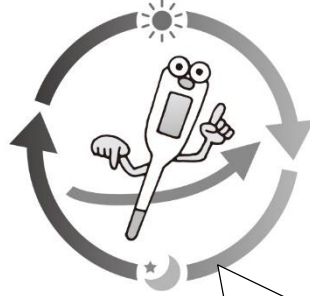
すこやかチェック「^{はや}早起き」「^{はや}早ね」の点数が下がっています! ^{ようちゆうい}要注意!

しょくじ 食事のリズム



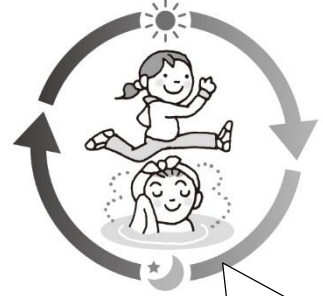
たいたいどけい 体内時計のリセットのために、^{あさ}朝ごはんがとても重要!

たいおん 体温のリズム



あさ 朝、^{たいおん}体温が35℃台の人は、^{すいみん}すいみんなどを見直しましょう。

せいかつ 生活のリズム



にっちゅう 日中は^{からだ}体を元気に動かし、^{よる}夜はゆっくり^{からだ}体を休めましょう。

リズムがおかしくなると・・・

あさ お朝、起きにくくなる



しょくよく 食欲がなくなる



うんどう 運動が つらくなる



すぐお落ちこんでしまう



すぐたいちょう 体調が悪くなる



なに 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「^{しょう}ノーゲーム・^{がっ}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! ^{さいご}最後のメディアコントロールデーは、なんと^{へいきんてん}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、^{せいかつ}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、^{からだ}体も心も元気に^す過ごしましょう。

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。