ほけんだより1月

令和６年１月９日
練馬区立北町小学校
校長　瀧嶋　克己
保健室

あけましておめでとうございます。今年もよろしくお願いいたします。

新しい年の始まり、３学期の始まりです。気持ちを新たに１日１日を積み重ねて、実りの多い１年にしていきたいですね。

自分の心身の健康を守るための健康目標も考えてみてね！

今年の目標は

健康目標

朝ごはんで〇〇がアップ！

体温がアップ！

朝ごはんを食べると、内臓が活動を始めて熱が発生し、寝ている間に下がった体温が上がります。

内臓の活動量がアップ！

朝ごはんによって胃や腸の動きが活発になり、排便したくなります。

集中力がアップ！

脳のエネルギーのもとは、おもに「ブドウ糖」。朝ごはんで脳も栄養をとることができるので元気になり、集中力が上がります。

3学期の計測について

※身長を正しく測るために、かみの毛をむすぶときは、
<u>頭の上や真後ろでむすばないでください。</u>

１月１０日（水）	６年	１月１６日（火）	３年
１１日（木）	５年、すまいる	１７日（水）	２年
１２日（金）	４年	１８日（木）	１年

くふうで寒さ本番！

１年の中で一番寒いころにさしかかります。道などでは気がつかないところで、路面が凍結していることもあります。ポケットに手を入れて歩くことなどがないよう、登下校時など十分に注意してほしいと思います。

また、かぜなどの感染症にかからないためにも、からだを冷やさず、しっかり温めることが大事です。

たとえば、着るもの・身につけるもののくふうだけでも、こんなことがあります。

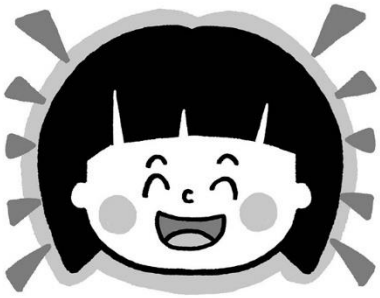
- ●下着（肌着）をつける
- ●重ね着をする
- ●手ぶくろやぼうしを使う
- ●首・手首・足首を温める

他にも、遊びや運動でからだを動かすなど、寒さに負けないようなくふうをしていきましょう。

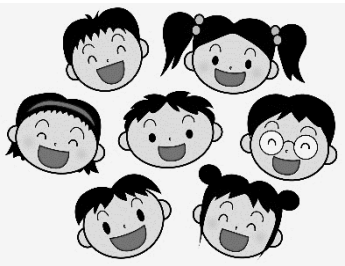
自分を好きになるために

自分のことが好きですか？　いきなりそう聞かれても、「どうかなあ…」と戸惑うかもしれませんね。でも、今の自分が好きになれたら、いろんなことに挑戦したり、友達と楽しくつきあえたり、毎日がもっと楽しくなるはず。

そこで、自分を好きになる方法を紹介します。ぜひ試してみてね。



❶誰かと自分を比べない（自分は自分！　世界にたった一人の存在というのはスゴイこと）。

❷自分をほめよう（小さなことでもOK）。

❸早めに休んで、体と心の疲れをとる（疲れたときは、とりあえずぐっすり寝よう）。