




ほけんだより 1月



2022年
池田小学校
保健室

2022年、えがオー  (えがお) いっぱいの年になりますように！

あけましておめでとうございます！どんな冬休みをすごしましたか？



さて、2022年が始まりました。今年をどんな1年にしようか、計画は立てましたか？

日々の生活の土台となるのは、元気な心と体です。しっかりごはんを食べて、たくさん体を動かして、はやく寝て、自分の心と体を大切にしてくださいね(*^~*)



7つのまちがいをさがそう！

朝のチェック！ 今日の体調

かぜやインフルエンザ、ノロウイルスが流行しやすい季節です。また、新型コロナウイルス感染症もまだまだ続いています。

目が覚めたときにだるさや熱はありませんか？朝、自分の体調をチェックしてみましょう！

口ぐっすり眠れた？



口熱やだるさはない？



口朝ごはんはしっかり食べた？



口頭やお腹はいたくない？



めんえき たか 「免疫」を高めよう！



めんえき 「免疫」って？

めんえき
免疫とは、びょうき 病気のもとになる さいきん 細菌やウイルスなどから、
からだを守るしくみのことです。

めんえき
免疫は、みなさんの せいかつ 生活の仕方に へいさつ 影響を受けます。



めんえき たか 免疫のはたらきを高めるには？

1 しょくじ 食事



すきなもののばかり食べていると、えいよう 栄養バ
ランスがかたよって、「免疫」のはたらきが
よわ 弱くなります。

やさい 野菜・肉・魚…。いろいろなものを、し
っかり食べましょう♪

2 うんどう 運動



うんどうが 運動不足でも、はたらきは弱くなってし
まいます。

まいにち 毎日 とうげこう 登下校や、休み時間の げんごう 外遊び、お
さんぽ 散歩などでもOK！少しでも からだ 体を動かし
ましょう♪

3 すいみん (ねむること)



ねむる時間 時間が少なくて、つかれがとれて
いないと、「免疫」はきちんとはたらくこと
ができません。

しょうがくせい 小学生のみなさんは、9～11時間の
すいみんじかん 睡眠時間 (ねむる時間) が必要！

お 起きる時間は人それぞれ。あなたは、何時
までにねれば、9～11時間ねむることが
できますか？

4 リラックス



「こころ」がつかれていても、「免疫」の
はたらきは弱くなります。

しんがつき 新学期は、「からだ」も「こころ」もつか
れやすいときです。

すきなことをしたり、だれかに話したり
して、意識して「こころ」をリラックスさせ
てくださいね(*^^*)

♪ 「免疫」のはたらきを高め、この冬も元気に乗り切りましょう ♪