

ほけんだより1月

令和6年1月12日
 横浜市立左近山小学校
 校長 徳留 勇
 養護教諭 石綿由美子

新年が始まりました。この時期によく耳にする『一年の計は元旦にあり』という言葉は、「何事もまず初めに計画を立てることが大事」という意味です。目標に向かって計画を立て、着実に進んでいけるよう今年も元気にお過ごしください。

質のよい睡眠をとるためのオススメ生活習慣



寝る2～3時間前に温めのお風呂にゆったりとつかる



寝る前にスマホやタブレットを使わないようにする



昼間、少し汗ばむくらいの適度な運動をしておく

腸内環境、整っていますか？

腸内環境の乱れは、免疫機能の低下につながります。
 感染症などにもかかりやすくなりますので注意しましょう！

腸内環境を整えるには

【食事面】

バランスの良い食事を心がける。とくに発酵食品や食物繊維の多い食品をとるとよい。

【生活習慣面】

適度な運動、十分な睡眠、ストレスの解消などによって自律神経のバランスが崩れないようにする。

6年 薬物乱用防止教室

12月18日 横浜旭ライオンズクラブの方々を講師としてお迎えし、薬物乱用防止教室を行いました。



児童の感想から

- ・薬物は、持っているだけで犯罪になってしまうという事を初めて知ったので、絶対に持たないようにしたいです。あと、友達や親友に誘われても絶対に断れる勇気を持ちたいです。
- ・僕は薬物乱用防止教室をして、薬物が怖くなりました。理由は、薬物は少しでも一回でも使ったら、依存症になる事を知ったからです。友達に誘われても薬物については絶対に関わらないようにしようと思いました。
- ・薬物乱用防止教室を薬物の危険がよく分かりました。脳を破壊すると知って怖いと思いました。知らない人から何か分からないものをすすめられても、キッパリと断れるようにしたいです。

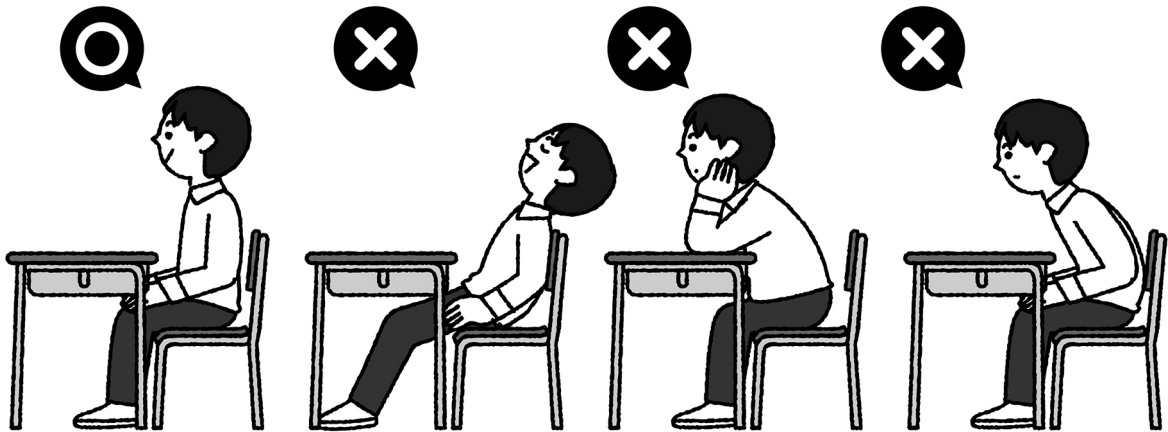
映像や標本を見せていただきながら、薬物の怖さを学びました。正しい知識を忘れずに、薬物乱用に関わることなく成長してほしいと願っています。

1月のほけんもくひょう

ただ

正しいしせいでせいかつしよう

どんなしせいでべんきょうしていますか？



しせいがわるいと

- 目がわるくなる
- せぼねがまがる
- ないそうのはたらきがわるくなる

おなかやむねをおしつけて、胃や腸、心ぞうなどがよわくなって

びょうきになりやすい。食よくもなくなる。

- つかれやすく集中力がなくなる

正しい姿勢で生活しよう

悪い姿勢や運動不足が原因で起こるかたこり

● 小学生に多いかたこりの原因 ●

<p>姿勢の悪さ</p>  <p>首やかたの筋肉によけいな力がかかるため、筋肉がつかれてかたくなります。</p>	<p>運動不足</p>  <p>運動をしないと、筋肉が弱くなるだけではなく、血液の流れも悪くなります。</p>	<p>目のつかれ</p>  <p>目がつかれると、よく見ようとして、姿勢がどんどん悪くなります。</p>
--	---	--

こりを感じたらやってみよう

ゆっくりと呼吸をしながら、5～10回くらい行います。

かたを上げ下げする		
 <p>いすにすわり、背筋をのばします。</p>	 <p>息を吸いながら、かたを耳のあたりまで上げます。</p>	 <p>息をはきながら、すんと下げます。</p>
けんこう骨を動かす		
 <p>うでを曲げて、ひじをかたの上まで上げます。</p>	 <p>けんこう骨の間を寄せる</p> <p>ひじを後ろに引きながらゆっくりと5秒かけて下ろします。</p>	 <p>うでを体の横まで下ろしたら、力をぬぎます。</p>