ほけんだより 1月号

保健目標
〇寒さに負けない丈夫なからだをつくろう。

R6.1.9
大里小学校
保健室

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。また、その計画を達成するには、健康な心と体が必要です。今年一年元気に過ごせるよう自分の健康目標を立ててみましょう。

2024年 健康目標

スイッチ！ 冬休みモード》》》学校モード

新学期が始まりましたが、お正月気分から抜け出せない人はいませんか？右の項目にチェックを入れてみましょう。冬休みで生活リズムが変わってしまった人は、３つのスイッチで学校モードに切り替えてみてください。

- □ 寝たはずなのに眠い
- □ なんだかやる気がでない
- □ 勉強に集中できない
- □ 朝ごはんを食べてきたのにすぐにお腹がすく
- □ 夜、眠くならない

スイッチ！① 早起き

決まった時間に起きて朝日を浴びましょう。早起きすると夜も自然と眠くなり、早寝にもつながります。

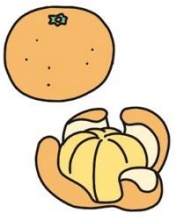
スイッチ！② 朝ごはん

食べると体と脳が目覚め、1日のエネルギー源になります。菓子パンなどではなく、栄養バランスの良い食事を心がけましょう。

スイッチ！③ 運動

寒いときこそ運動で体の中からポカポカにしましょう。体がほどよく疲れれば、夜もぐっすり眠れます。

ミカン を食べたら黄色くなった？！



冬の代表的なくだもの、ミカン。食べると口いっぱいに広がる甘酸っぱい味もさることながら、ビタミンCがたっぷりでかぜ予防に効果的で、たくさん食べたくなりますね。ところが、いっぺんにたくさん食べたあと、手のひらや鼻が何だか黄色っぽくなってきた…そんな経験はありませんか？

これは「柑皮症」といって、カロテンのとりすぎが原因で起こるもの。つまり、カロテンが豊富な野菜（ニンジン、カボチャなど）を食べすぎても、同じ症状が出るのです。

食べる量を減らせば自然になおるので、受診や治療などの必要はありません。『食べすぎているよ』という、体からのサインと考えるといいかもしれませんね。

《3学期の身体測定》

1/10…５・６年生
1/11…３・４年生
1/12…１・２年生

時間：業間　場所：保健室

◎長袖・長ズボンの体操着で行います。
◎裸足で計測しますので、タイツははかせないようにしてください。
◎髪を結んでいる人は、計測しやすい結び方にしてください。