

ほけんだより



太田小学校
保健室
R8.1.7 No,11

あけましておめでとうございます。2026^{ねん}がスタートしました。
お正月^{しょうがつ}にお金^{かね}をもらうお年玉^{としだま}。昔^{むかし}のお年玉はおもちでした。しか
もただのおもちではなく、「魂^{たましい}」を象^{しょう}徴^{てい}するものでした。年^{とし}の
初め^{はじ}、その年の神様「歳神様^{さいがみさま}」から新^{あたら}しい魂^{たましい}をわけてもらう、
と考^{かんが}えられていました。その魂^{たましい}が宿^{やど}ったおもちを「年魂^{としだま}」と呼
び、それを分けたものが「御年魂^{おとしだま}」とされていたのです。みなさん
も新年を気分新たに健康に過ごしましょう！



まだまだ気を付けたい！

かぜや感^{かん}染^{せん}症^{しょう}にならないためには「予^よ防^{ぼう}」が大^{だい}切^{せつ}！

毎日^{まいにち}厳しい寒^{さむ}さが続^{つづ}いていますが、今年度^{こんねんど}もあと3
ヶ月^{かげつ}となりました。残^{のこ}りの学^{がっこう}校^{せい}生^{かつ}活^{たの}を楽^{げん}しく元^{げん}気^きにす
ごすために、かぜや感^{かん}染^{せん}症^{しょう}の予^よ防^{ぼう}を徹^{てい}底^{てい}してほしいと
おもいます。感^{かん}染^{せん}症^{しょう}予^よ防^{ぼう}の基^き本^{ぽん}は手^て洗^{あら}い・うがいです。
また学^{がっこう}校^{せい}では、屋^{おく}内^{ない}外^{がい}問^とわす活^{かつ}動^{どう}をしますので体^{たい}温^{おん}
調^{ちょう}節^{せつ}のしやすい格^{かく}好^{こう}を^よして登^{のぼ}校^{がう}すると良^よいです。体^{からだ}
をあたたかくして残^{のこ}りの3ヶ月^{かげつ}を乗^のり越^こえましょ。う。



体^{からだ}の水分^{すいぶん}は座^{すわ}っているだけで
200ml^う失^{しな}われていると言われて
います。また、喉^{のど}を潤^{うる}おすことにより
病^び気^{ょう}の予^よ防^{ぼう}にもつながりま。3
学^が期^きも水^{すい}筒^{とう}を持^じ参^{さん}し、こまめに
すいぶんほきゅう
水分補給をしましょう！

冷^ひえは万^{まん}病^{びょう}のもと



朝^{あさ}型^{がた}にチェンジ！ 本^{ほん}番^{ばん}に強^{つよ}い自^じ分^{ぶん}になろう

睡眠^{すいみん}時^じ間^{かん}を削^{けず}って徹^{てい}夜^やで勉^{べん}強^{きやう}していませんか？ 夜^{よる}型^{がた}生^{せい}活^{かつ}にはデメリットがたくさんあります。

免疫力 ^{めんえきりよく} ダウン	記憶 ^{ていやく} 力 ^{りよく} ダウン	集中 ^{しゅうちゅうりよく} 力 ^{りよく} ダウン
睡眠 ^{すいみん} 不 ^ふ 足 ^{そく} は免 ^{めん} 疫 ^{えき} 力 ^{りよく} を下 ^さ げ、体 ^{たい} 調 ^{ちよう} を崩 ^{くず} すリ ^り スクを ^{たか} めます。	記 ^き 憶 ^{おく} は寝 ^ね ている間 ^{あいだ} に整 ^{せい} 理 ^り されま ^す 。睡 ^{すい} 眠 ^{みん} 時 ^じ 間 ^{かん} が短 ^{みじか} いと、折 ^せ 角 ^{かく} 勉 ^{べん} 強 ^{きやう} しても忘 ^{わす} れてしま ^う かも。	夜 ^{よる} 更 ^ふ かした翌 ^{よくじつ} 日 ^{にち} は、ぼ ^ろ ろとしたり、居 ^い 眠 ^{ねむ} りし ^{たり} やすくなりま ^す 。

試験^{しけん}は基^き本^{ぽん}的^{てき}に昼^{ひる}間^まに行^{おこな}われま^す。朝^{あさ}型^{がた}生^{せい}活^{かつ}を習^{しゅう}慣^{くわん}化^かすれば、
試験^{しけん}の時^じ間^{かん}帯^{たい}に脳^{のう}が活^{かつ}発^{ぱつ}に働^{はたら}く状^{じやう}態^{たい}にできま^す。
本^{ほん}番^{ばん}で力^{ちから}を出^だし切^きるた^きめ^きにも、早^{はや}寝^ね早^{はや}起^おきを心^{こころ}がけ、朝^{あさ}型^{がた}の
生^{せい}活^{かつ}リズ^りムに整^{ととの}えていきま^す。

