



# ほけんだより ①

泉南市立新家小学校 ほけんしつ

あけましておめでとうございます！

ふゆやす お がつき ねん ねん  
冬休みが終わり、3学期がスタートしました。2024年はどんな1年になるのでしょうか？ぜひ、ちょっとしたことでもいいので、今年ことしの目標もくひょうを立てて色んなこといろに挑戦ちょうせんしてみてくださいね。そして、何なにをするにも必要なひつようのは、健康けんこうな「からだ」と「こころ」です。新家小しんげしょうのみんなが、今年ことしも1年健康けんこうにす過ごせるように、願ねがっています③



ふゆ すいぶんほきゆう わす  
❄️ 冬はついつい水分補給を忘れがち…。 ❄️

でも、からだすいぶんぶそくが水分不足で乾かわいてしまうと、

❄️ かぜをひきやすくなります！ ❄️

はな ねんまく した せんもう よ ちい け  
鼻はなやのどの粘膜ねんまくの下には、「線毛」と呼ばれる小さな毛ちいのようなものが、  
ビッシリはと生なえています。鼻はなや口くちから入はいったウイルスは、粘膜ねんまくでキャッチ  
され、線毛せんもうによってからだそとの外へ運はこび出だされます。

ところが、空くう気が乾かん燥そうしている冬ふゆに水分補給すいぶんほきゆうを忘わすれると、粘膜ねんまくが乾かわき、線  
毛せんもうがうまく動うごけなくなってしまうと、ウイルスがからだなかの中なかに  
はいこり込み、かぜをひきやすくなってしまうと。

すいぶんほきゆう すいとう かなら  
こまめに水分補給すいぶんほきゆうをするために、水筒すいとうは必かならず  
も持もってくるようにしてくださいね。



こまめな  
水分補給で  
かぜ予防  
よぼう

## 寒い冬には…「温活」してみませんか？

おんかつ  
「温活」ってなに？

からだを温あためて、体温たいおんを上げる  
かつどう のこと。今いまの人は、昔むかしの人に  
くら たいおん  
比べて体温たいおんが、0.5～  
1.0度どくらい低ひくいそう  
です。



たいおん  
体温たいおんをあげるとどうなる？

たいおん ど あ めんえきりよく  
体温たいおんが1度ど上がると、免疫めんえきりよく力が  
5～6倍ばいになり、かぜや病びょうき気きにか  
かりにくい強つよい  
からだになります。



ひ しょう こ ふ  
冷え性ひしょうの子どもがふ増まえている！

こどもは風かぜの子こは昔むかしの話はなし。  
30年ねんほど前まえまでは、平熱へいねつが37度ど  
だい こどもが おお  
台だいの子こどもがおお多たかったとか。  
いま  
今いまでは、35度ど台だいの子こがふ増ま  
ています。



こ び しょう えいきょう  
子どもの冷え性ひしょう…。影えいきょう響きょうは？

かぜをひきやすくなる、イライラす  
る、朝あさ起きるのがつらい、落おちち着つきが  
ない、などなど…。からだひが  
冷ひえることで、色いろ々な影えいきょう響きょう  
があります。



おんかつ ちようせん  
「温活」に挑戦！どんなことをすればいい？

- ① 毎日まいにちの食しょくじ事で冷ひえない、からだづくり！  
→ からだを温あためる食たべ物ものは、赤あか・黒くろ・だいだい色いろの食たべ物ものです。  
なまやさしい  
生野菜なまやさしいのサらダだをかぼちにものゃの煮物にものなどにおきかえてみてもOK！
- ② 毎日お風呂まいにちにつかっふて血ちのめぐりをよくしよう！  
→ 湯船ゆふねにつかることで、血けつりゆう流りゆうがよくなり、からだの内側うちがわから温あたまります。
- ③ 全身運動ぜんしんうんどうで筋肉きんにくを動うごかそう！  
→ 筋肉きんにくがつくと、冷ひえにくいからだひになります。なわとびもいいかも。

# 穴あきカルタを直そう!



じゅうにし あそ  
十二支たちがカルタで遊んでいると、  
たの りゆう **ボウッ!**  
楽しくなった龍が  
ついつい火を吹いてしまいました。  
あな あ ふだ ただ  
穴が空いてしまったカルタの札に正  
ことば い なお  
しい言葉を入れて直してあげましょう。

この中から選ぼう

- |                 |            |              |              |
|-----------------|------------|--------------|--------------|
| あさ<br>朝ごはん      | よ<br>夜ふかしし | げっこう<br>月光   | いつもと同じ       |
| はらはちぶんめ<br>腹八分目 | あいさつをし     | そと<br>外      | シャワーで済ませ     |
| とっともゆっくり        | にっこう<br>日光 | てあら<br>手洗いをし | いえ<br>家      |
| ゆぶね<br>湯船につかっ   | かし<br>お菓子  | はやね<br>早く寝   | なか<br>お腹いっぱい |

## ヒント

- 朝は太陽の光を浴びましょう
- 同じ時間に起きると、生活リズムが整います
- 胃腸が弱らず、健康に過ごせます
- 起きたばかりだと、体も脳もエネルギーが足りません
- 思いっきり体を動かすと、風邪に負けない体になります
- 睡眠時間が足りないと、骨や筋肉を作る成長ホルモンが出にくくなります
- ぬるめのお湯にゆっくりつかると体が温まります
- 手に付いたウイルスが体の中に入ってしまくと風邪の原因に

冬休み明けは生活リズムが崩れがちです。  
カルタの札に書いてある事を心がけて生活リズムを整えましょう!

朝起きて  
気分すっきり  
にあたると

休みでも  
起きる時間

ごちそうも  
ごちそうさま

食べた力  
湧いてくる

寒くても  
体ほかほか  
で遊んで

夜は  
次の日も元気

お風呂は  
温まる

食事前  
バイキンバイバイ