



令和6年(2024年)1月
大阪狭山市立南第三小学校
保健室

冬休み中の体調はどうでしたか？

長期休業中は生活リズムが乱れやすくなります。3学期を元気に過ごせるよう

早寝・早起き・朝ご飯を心がけましょう。寒い季節は外で体を動かす機会が少

なくなりがちです。運動すると心も体も元気になります。自分でできる運動を

つけて毎日続けましょう！

今年もよろしく
お願いします



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？

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ましょう。

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

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て。

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。体がほどよく疲れば、夜もぐっすり眠れます。

「ポケットハンド」を
していませんが

「ポケットハンド」とはポケットに手を入れること。手が冷たくて暖かいポケットの中に入れてくると気持ちもわかります。

でもこの状態でいると、自然と背中が曲がって姿勢が悪くなってしまいます。

もっと気をつけたいのが、転んだ時。手がポケットに入っていると、とっさに手



を出せず、歯が折れたり、頭をぶついたり、大げなにつながります。

「ポケットからすぐに出せるよ」と思うかもしれませんが、人が転ぶまでの時間は約1秒。でも人が転ぶと、思ってから手を出すまでには3秒もかかって間に合いません。

寒い時は手袋をして、転倒に注意しましょう。



免疫、大活躍！

みなさんの体の中では、病気から体を守るために「免疫」が活躍しています。

- 体にウイルスが入ってくる
- 自然免疫チームが来て戦います
- 知らせを受けた獲得免疫チームもかけて戦います
- ウイルスをやっつけると獲得免疫チームは次の侵入に備えます

おめでとう！大暴れするぞー！

ウイルスをやっつけろ！

行くぞー！

倒したぞー！

あつあつ 応援を連れてくる

おー！

記録したからまた来ても大丈夫だ！

【自然免疫】
体に入ったウイルスを攻撃して体を守ってくれる

【獲得免疫】
体に入ったウイルスを覚えて、次に同じウイルスが入ってきた時に早く攻撃して体を守ってくれる。

今年は何が「おめでたい」？

年が明けて、「あけましておめでとう」と挨拶した人も多はず。

でも「おめでとう」ってどういう意味か、考えたことはありますか？

もともと「めでたい」は「愛でる」とそれを強調する「いたし」から来ていると言われます。とってもすばらしい！という

意味なんですね。そのめでたいには「芽出度い」と当て字をすることもあります。春に作物の「芽」が「出」て育ってくれることをみんな心から喜び合ったからです。

今年、みなさんにはどんな「芽」が出るでしょうか。できるようになったこと、新しく気づいたことは、きっと全て将来何かの可能性につながっていく芽吹きです。友だちでも自分でもそんな芽に気づいたら、

「おめでとう！」の気持ちで喜んであげてくださいね。



地震のときはサルとダンゴムシ

地震が起こったとき、家の中では家具が倒れてきたり、棚の中身やガラスの破片が散らばったりして、ケガをする危険があります。地震のときは、まずは自分の身を守ってください。そのために大切な2つの「ポーズ」があります。

サルのポーズ

机の下に頭を入れ、机の足を対角線に持ってひざをつきます。



ダンゴムシのポーズ



周囲に机がなければ、落ちてきそうな物がない場所で、手で頭を覆って体を小さくします。

ポイントは「頭を守る」こと。覚えておいてくださいね。

穴あきカルタを直そう!



じゅうにし 十二支たちがカルタで遊んでいると、
たの 楽しくなった龍が **ボウッ!**
ついつい火を吹いてしまいました。
あな あ 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 朝ごはん	よ 夜ふかしし	げっこう 月光	いつもと同じ
はらはちぶんめ 腹八分目	あいさつをし	そと 外	シャワーで済ませ
とってゆっくり	にっこう 日光	てあら 手洗いをし	いえ 家
ゆぶね 湯船につかっ	かし お菓子	はやね 早く寝	なか お腹いっぱい

朝起きて
気分すっきり
にあたると

休みでも
起きる時間
で

食べたらかが
湧いてくる

ごちそうさま
ごちそうも

寒くても
体ぼかぽか
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

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!