

ほけんだより 1月

あいちけんりついちのみやろうがっこう
愛知県立一宮聾学校
れいわ ねん がつ なのか
令和3年1月7日



あけましておめでとうございます

みなさん、あけましておめでとうございます🌸

あたら とし はし
新しい年が始まりました。ことし もくひょう
今年の目標は、決まりましたか？

2021年は、去年よりも、モォ〜 っと健康で楽しい一年になりますように。



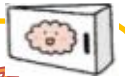
あさ 朝ごはんは3つのスイッチオン!

あさ 朝ごはんを食べると、のう 脳やからだか 1日元気に過ごすための準備を始めます。べんきょう うんどう
勉強も運動も しっかり集中できるように、朝ごはんを食べよう!



③からだのスイッチ

ち なが
血の流れが良くなり、
からだか ぼかぼかします。



① 脳のスイッチ

のう めざ
脳が自覚めて、すっきりし、
べんきょう しゅうちゅう
勉強に集中できます。

② おなかのスイッチ

いちょう うご
胃腸が動いて、うんちを出やすくします。



☆☆ためしてみよう! リフレッシュ方法☆☆

まいにちせいかつ なか べんきょう ぶかつどう なら こと
毎日生活をする中で、勉強や部活動、習い事な
どの疲れが出てくることがあります。なんとなくやる気がでなかったり、あたま ちょうし わる
頭やおなかの調子が悪かったり、イライラしたり……。そんなときは、リフレッシュをしてみよう!

ねむ
・ゆっくり眠る



わらう
・たくさん笑う



だれ 誰かに
そうだん
相談する

はな 話すだけで気持ちか
スッキリする
こともあるよ!



す きょく
・好きな曲をきく
ほん よ
・本を読む



ちが ちが
・いつも違う場所に
出かけてみる



・スポーツをする



※「リフレッシュ」とは、こころ からだ げんき かいふく
心や体を元気に回復させることだよ。



ふゆ すいぶん 冬も水分をとろう

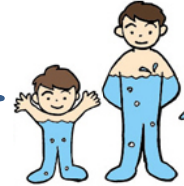


夏はこまめに水分補給をしていたのに、冬になると忘れがちです。汗をかかないし、水分補給しなくてもいいのでは？と思う人もいるかもしれませんが、じっとしていても皮膚や、呼吸で吐き出す息と一緒に水分はどんどん出ているのです。

からだ なか すいぶん すく 体の中の水分が少なくなったらどうなるの？

みなさんの体の中に、どれくらいの水分があるか知っていますか？実は、体の中の約60%が水分です。60%という、このようなイメージです。

体の中には、こんなにもたくさん水が入っているんだね！



体の中の水分が少なくなると、のどが渇く、ぼんやりする、食欲がなくなる、頭痛、めまいがするなど、いろいろな症状が出てきます。

すいぶん 水分をとるタイミング

起きたとき、運動のあと、お風呂のあと、寝る前は、体の中の水分が特に少ない状態です。意識して水分補給をしてください。

起きたとき



ご飯のとき



運動のあと



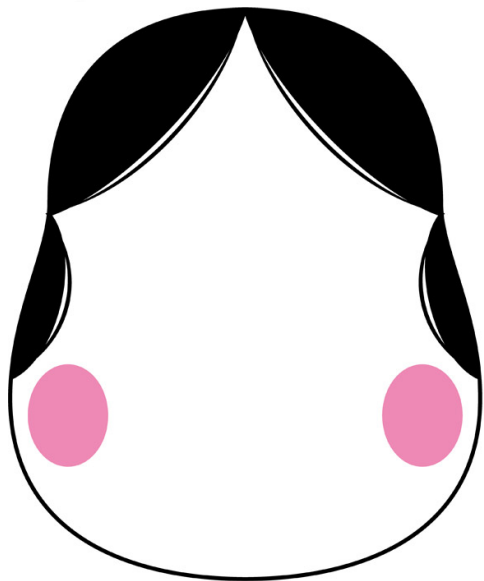
お風呂のあと



寝る前



わら かど ぶくきた 笑う門には福来る！



みなさんは、「福笑い」で遊んだことはありますか？
福笑いとは、目を閉じて目や鼻、口などのパーツを置いていき、顔を完成させる遊びです。出来上がったものや、作っている途中のものを見てみんなで笑いあうことから、「笑う門には福来る」ということわざのように、新年の幸せを願うためにお正月の遊びになったのではないかとされているそうです。

保健室の前にも、福笑いを準備しました。時間のある時に、友達と遊んでみてくださいね！

目・鼻・口を書いて、顔を完成させよう！