

ほけんだより 1月



川口市立新郷東小学校 令和6年1月

あけましておめでとうございます。新しい年がスタートしました。

東っ子の皆さんの、今年の目標は何ですか？勉強・スポーツ・習い事…など、頑張りたいことがそれぞれあると思います。今年はずいぶん、目標の中に、1年を健康に過ごすことを取り入れてみましょう。健康やけがに気をつけ、毎日を元気に過ごすことができるとういことです。

今年も1年、よろしくお祈りします。

1月の発育測定の日程

16日(火)	1年・2年・6年・ひまわり学級
17日(水)	3年4年・5年

《1月の保健目標》規則正しい生活を心がけよう

規則正しい生活を送るためには、起きる時間や、寝る時間、食事の時間などがいつもだいたい同じくらいの時間なのが理想です。そして、意外と知られていないのが、うちのタイミング。これもいつも同じタイミングだといいです。2学期の保健室にはうちが出なくて、お腹がいたくなってくる子が多くいました。うちの習慣も整えてみませんか？

朝食をしっかりと食べて「朝うんち」をしよう

朝ごはんを食べると、胃や腸が目覚めて活発に働き始めます。そのため、食べ物の消化が進んで、「うんちを出したい」と感じるので、がまんせずにしっかりとうんちを出しましょう。

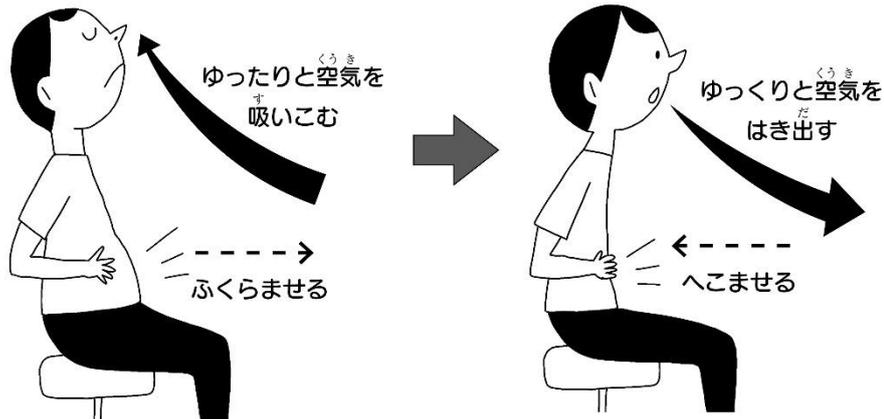
そのとき出たうんちの「色」や「形」をチェックしましょう。色が黄色～黄色がかった茶色で、バナナのようなうんちが出ていたら、健康のあかしです。色が黒かったり、水のようなうんちが出ていたら生活習慣を見直してみましょう。



イライラしたり、不安になったり、怖くなってしまったりすること、誰にでもあつておもう思ひます。そんなとき、どうしたら不安が軽くなるか、みなさんにおススメの対処法を教えます。ひとりでもできることもあるので、ぜひやってみてね。

人間には、おなかの筋肉を使う「腹式呼吸」と胸の筋肉を使う「胸式呼吸」という2つの呼吸方法があります。緊張しているときや、不安なときなどは、胸式呼吸になっていることが多いので、ゆったりとした腹式呼吸をすることで、リラックスできます。

緊張や不安が
おちつき
落ち着く
「腹式呼吸」



①軽く口を閉じ、鼻から「1・2」のリズムで体に入力が入らない程度にゆったりと空気を吸いこみます。おなかに手を当ててふくらむのを確かめながらします。

②く口を開け、口から「3・4・5・6」のリズムでゆっくりと空気をはき出します。おなかがへこんでいるのを確かめながら行います。①と②を4~5回くり返します。



- 運動をする
- 友達と遊ぶ



- 休養をとる
- すいみんをとる



- 音楽をきいたり、本を読むなど好きなことをする



- 周りの人に相談する

その他にも・・・
体を温めたり、おもいきり泣いてみるのも良いですよ！

「笑い」は健康のもと

「笑うこと」はとても簡単なストレス解消法です。ストレスがたまり、イライラしているときは「交感神経」と呼ばれる神経が活発に働いています。笑うことで「副交感神経」と呼ばれる神経が活発に働き、リラックスした状態になります。

また、笑うことで体を病気から守る「NK細胞」の働きを活発にします。