



ふくひらしょうがっこう
福平小学校
ほけんしつ
保健室

がつ ほけんもくひょう きそくただ せいかつ
12月の保健目標 規則正しい生活をしよう

せい かい せい
生活リズムを整えよう

カゼに負けない! あいうえお

あ たためる時は運動で体の中から

い えに帰ったら石けんで手を洗おう

う イルスはこまめな換気で追い出して

え いようバランス心がけた食事で丈夫な体作り

お やすみなさい早めに眠って疲れをとろう

冬 はカゼをひきやすい季節。元気に過ごすためにも、この「あいうえお」を守って生活してくださいね。

冬こそ意識して“日光浴”を

「寒いから…」と家の中で過ごす時間が長くなっていませんか? 太陽の光を浴びないと、不足してしまうものがあります。



不足するもの① ビタミンD

ビタミンDは日光を浴びることで体内で作られ、カルシウムを吸収しやすくして骨を丈夫にする働きがあります。

不足するもの② セロトニン

日光を浴びるとセロトニンというホルモンが分泌され、怒りや不安などを抑えて幸せを感じやすくなります。

寒くても外で元気に遊ぼう!

生活リズムを整え、昼間は外で活動する時間を作りましょう。食べ物からとることもできます。



ビタミンD

きのこ類、魚など

セロトニン

肉、魚、卵などに含まれるトリプトファンから作られます

ネットの使い方、それで大丈夫?



ネットは便利で楽しいものですが、使い方によっては、友達とのけんかやいじめの原因になったり、犯罪に巻き込まれたりすることもあります。

自分や友達を傷つけないように、ネットの使い方には気をつけましょう!

こんなこと、していないかな?

ふざけて友だちをからかうようなことを書く

冗談でも、文字だけだとうまく伝わらなくて、相手を傷つけてしまうかも。

谷山南地区学校保健研究協議会がありました！和田中学校の発表でした。

「1日1杯の味噌汁」から心と体の健康、子供たちの将来の健康へと繋げていく多方面からの取組が印象的でした。講話や講評の一部を紹介します。



『味噌玉を作ってみませんか』～味噌玉で手軽に楽しくエネルギー補充～
味噌といりこの粉末だしを混ぜ合わせて丸めて、フリーズドライの野菜や桜エビ、ポテト菓子等の好みの具材をトッピングして簡単に作ることができます。

がっこうい
学校医
せんせいがた
の先生方
より



- ・ 頭痛等の改善にも朝食をしっかりとることをおすすめしています。
- ・ 不眠の改善は同じ時間に起きること（休日も）が大切です。
- ・ 寝る前に布団の中で携帯やゲームなどの人工の光を見ることが睡眠には一番よくありません。
- ・ 味噌汁には乳酸菌が含まれるので腸内環境を整えてくれます。
- ・ 便秘は薬に頼る前に食生活を見直すことをおすすめしています。
- ・ 小さいころの食習慣が大人（将来）への橋渡しになります。

『あなたが変わればエイズのイメージが変わる。UPDATE HIV!』



エイズはHIVというウイルスによっておこる感染症です。今のところ完全に治す薬がなく、過度に怖がられたり、偏見や差別が生まれたりすることもあります。しかしHIVは感染力が弱いため、以下のような日常生活や行動でうつることはありません。

食事、握手、会話、せき、くしゃみ、トイレ、プール、お風呂等

正しい知識をもつことが何よりも大切で、効果的な予防にもつながります。

自分のどんなところが好きですか。



元気なところ、勉強を頑張っているところ。自分のすてきなところを見つけた分、自分のことをもっと好きになるかもしれません。

友達のどんなところが好きですか。



おもしろいところ、やさしいところ。あらためて考えてみると友達のすてきなところに出会えるかもしれません。一人一人いいところをたくさん持っています。それを「個性」といいます。みんなそれぞれのいいところを認め合いながら自分や友達のすてきなところをたくさん見つけてみましょう。