

# さわやかだより 1月

高岡市立古府小学校保健室 令和6年1月9日

新しい年が始まりました。みなさんにとって、健康ですばらしい年になるよう願っています。今年もどうぞよろしくお願ひします。



さて、「笑う門には福来る」ということわざがあります。いつも笑っている人には、自然と幸福が巡ってくるという意味です。「笑い」には、「ストレスが低下」「がんと闘う細胞（NK細胞）が活性化」「一日10分の大笑いで難病が回復（アメリカの事例）」等、よい報告がたくさんあるそうです。



さらに、作り笑いをするだけでも健康にいいということが分かっています。一日一回、鏡に向かって、にっこりしてみましょう。笑顔には、自分も人も幸せにする力があります。今年も、笑顔でいっぱいのおい一年になるといいですね。

スイッチ!

## 冬休みモード >>> 学校モード

三つのスイッチで、学校モードに切り替えましょう。

スイッチ! ①

早起き



決まった時刻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、一日のエネルギー源になります。菓子パン等ではなく、栄養バランスのよい食事を心がけて。

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。体がほどよく疲れれば、夜もぐっすり眠れます。

## 1月の予定

1月10日(水) 身体測定・視力検査(5・6年生)

1月11日(木) 身体測定・視力検査(2・4年生)

1月12日(金) 身体測定・視力検査(1・3年生)

※視力検査の時、メガネを使っている人は持参しましょう。

※身体測定の時、頭の上や後ろで髪を結ばないようにしましょう。正確な測定ができません。

1月16日(火) 色覚検査(1年生の希望者)

じゅうよう

かた

## 重要 おうちの方へ

- 身体測定と視力測定の結果は、「健康の記録」でお知らせします。中身を確認し、表紙の該当学年欄に押印後、封筒に入れて担任に提出してください。
- 色覚検査は、毎年1年生の希望者に行っています。その他の学年で検査を希望される場合は、担任にお知らせください。

# 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 **ポウッ!**  
 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  |
| とっともゆっくり     | 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

起きる時間  
 休みでも

ごちそうさま  
 で

食べたら力が湧いてくる

体ほかほか  
 で遊んで

夜は  
 次の日も元気

温まる  
 お風呂は

食事前  
 バイキンバイ

## 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
- め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うと風邪の原因に

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!