



令和6年1月 桜井西小学校保健室

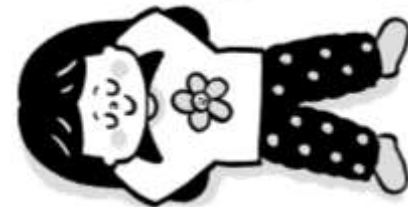
2024年になりました。今年もよろしくお願ひします。
 みなさんは、今年ことしの目標もくひょうを立てましたか？どんな目標もくひょうを達成たっせいするにもコツコツと努力どりよくを積み重ねることが大切たいせつです。そのためには、健康けんこうな心こころと体からだが必要ひつようです。
 みなさんの毎日まいにちが、元氣げんきで充実じゅうじつした日々ひびになるように、応援おうえんしています！



今年ことしはなにが「おめでたい」？

年としが明あけて、「あけましておめでとう」と挨拶あいさつした人も多おほいはず。
 でも「おめでとう」ってどういう意味いみか、考えたことかんがはありますか？
 もともと「めでたい」は「愛あいでる」とそれを強調きょうこうする「いたし」から来きていると言いわれます。とってもすばらしい！という意味いみなんですね。そのめでたいには「芽めで出だ度どい」と当て字あてじをすることもあります。春はるに作物さくもつの「芽めで」が「出だ」て育はって来きることをみんな心こころから喜よろこび合あったからです。
 今年ことし、みなさんにはどんな「芽めで」が出でるでしょうか。できるようになっなったこと、新あたらしく気づきいたことことは、きつと全ぜんて将来しょうらい何かなにかの可能性かのうせいにつなつがっていく芽めで吹ふきです。友ともだちでも自分じぶんでもそんな芽めでに気づきいたら、「おめでとう！」の気持きもちで喜よろこんであげあげてくださいね。

スボラさんでも大丈夫♪ 「やらない」健康法



健康けんこうにいいとわかっていても、ジョギングやストレッチなどを積極せきごく的に「やる」のは、なかなか難むずかしいもの。そんなときは、「やらない／しない」健康法けんこうほふを試ためしてみしてはいかが？

- 20時以降じゅうにじごのち、飲いん食しょくしない ● 体からだを冷ひややさない
- トイレを我慢まんまんしない ● 夜型生活よなまがせいかつをしない

この健康法けんこうほふ、実じつは心こころにも効きくんです。たとえば、「小さなことちひさなことを心配しんぱいする（気にする）ことをやめる」。すると、きつと心こころの緊張きんじやうが少しゆるみ、気持きもちちが軽かろやかになるでしょう。このように、心こころや体からだの声こゑに耳みみを澄すまして「やらない／しない」を選えらびたくらひしてみるのも、立派りつぱな健康法けんこうほふの一つひとつです。

スイッチ！ 冬休みモード >>> 学校モード

新学期しんがくが始はじまりましたが、お正月しょうがつ気分きぶんから抜はけ出でせない人ひとはいませんか？
 冬休みふゆやすみで生活リズムせいかつリズムがかわってしまった人ひとは、3つのスイッチスイッチで学校モードがっこうモードに切り替かえましょう。

<p>スイッチ/①</p> <p>早起き</p> <p>決<small>き</small>まった時間<small>じかん</small>に起<small>あ</small>起きて朝<small>あさ</small>日<small>ひ</small></p> <p>を浴<small>あ</small>びましょう。早起<small>はやお</small>きする</p> <p>と夜<small>よる</small>も自然<small>しぜん</small>と眠<small>ね</small>くなり、早寝<small>はやね</small>にもつな<small>つ</small>がります。</p>	<p>スイッチ/②</p> <p>朝ごはん</p> <p>体<small>からだ</small>と脳<small>のう</small>が目覚<small>め</small>め、1日<small>いちにち</small>のエネ</p> <p>ルギ一源<small>いっげん</small>になります。菓子パン</p> <p>などではなく、栄養<small>えいよう</small>バラン<small>ば</small>ンスの</p> <p>良<small>よ</small>い食<small>しょく</small>事<small>じ</small>を心<small>こころ</small>がけて。</p>	<p>スイッチ/③</p> <p>運動</p> <p>寒<small>さむ</small>いときこそ運動<small>うんどう</small>で体<small>からだ</small>の中<small>なか</small></p> <p>からポカポカに。体<small>からだ</small>がほどよ</p> <p>く疲<small>つか</small>れれば、夜<small>よる</small>もぐっすり眠<small>ね</small>れます。</p>
--	---	--

「ポケットハンド」を

「ポケットハンド」とはポケットていに手てを入いれること。手てが冷つたくて暖あたたかいポケットの中なかに入いれたくなる気持きもちもわわかります。でもこの状態じょうたいでいると、自然しぜんと背せ中ちゆうが曲まがって姿勢しせいが悪わるくなっなってしましまいます。もつと気きを付つけたいのが転ころんだ時とき。手てがポケットに入いっていると、とっさとつさに手てを出でせず、歯はが折おれたり、頭あたまをぶつぶけたり、大おほげがにつなつがります。「ポケットからすぐに出でせるよ」と思おもうかもしれませんが、人ひとが転ころぶまでの時間じかんは約やく1秒びやう。でも人ひとが転ころぶと思おもって手てを出ですまでには3秒びやうもかかかって間まに合あいません。寒さむい時ときは手袋てぶくろをして、転倒てんたうに注ちゆう意いしましょう。

保護者ほごしやの皆みな様さまへ

- 持ち物もちものに名前なまえの記入きいりをお願ねがひします。
 校内がっこうで名前なまえのない落おとし物ものがあることことがあります。落おとした場合ばいばいも手元てもとにもどりますよう学校がっこうで使つかう物もの、着きていく物ものには名前なまえの記入きいりをお願ねがひします。
- 上靴かみづきチェッちックお願ねがひします。
 上靴かみづきのサイさいズが小こさくなっていないか確た確認かくんをお願ねがひします。
 また、雨あめが降ふり湿度しつどが高たかくなる日ひは、校内がっこうが大変たいへんすべりやすやすくなっなっています。こけて、顔かほや頭あたまを打うつことこともありまあす。上靴かみづきの底そこが堅かたいものものは特とくにすべりやすやすいと思おもいまあす。体育館たいいくかんシューしゅズずのようようなすべりすべりににくくい上靴かみづきがおすすすすめです。

