

ほけんだより1月

令和6年1月8日

宮西小学校 保健室



あけましておめでとうございます。今年^{ことし}は巳年^{みとし}、干支^{えと}はヘビです。ヘビは、縁起^{えんぎ}の良い動物^{どうぶつ}で脱皮^{だっぴ}をすることから、「復活^{ふっかつ}と再生^{さいせい}」を表す^{あらわ}とされています。

「復活^{ふっかつ}と再生^{さいせい}」^いといえば、みなさんが毎日^{まいにち}行^{おこな}っていることがあります。それは、『睡眠^{すいみん}』です。寝^ねている間に「成長^{せいちょう}ホルモン」というもの^{もの}が分泌^{ぶんびつ}されます。成長^{せいちょう}ホルモンは、疲^{つか}れた脳^{のう}を元^{げん}気^きにさせ、次^{つぎ}の日^ひにまたたくさん活^{かつ}動^{どう}できるようにしてくれま^すす。成長^{せいちょう}ホルモンの分泌^{ぶんびつ}には、ぐっすりねむることが大^{だい}切^{せつ}です。1年^{ねん}を元^{げん}気^きに過^{すご}すために、毎日^{まいにち}しっか^りり睡眠^{すいみん}をとるようにしまし^{ょう}ょう。



冬^{ふゆ}休み^{やす}はクリスマスやお正月^{しょうがつ}などがあり、生活^{せいかつ}がみだれがち^あです。朝^{あさ}、起^おきられ^{ない}ない人は^{ひと}いませんか？学^が校^{こう}モード^きに切^きりかえ^られるよう、生活^{せいかつ}リズム^{ととのえ}を整^{ととのえ}えま^しょう！

早く^{はや}寝^ねる



毎日^{まいにち}同^{おな}じ時^じ間^{かん}に起^おきる

起^おきたら日^{にっ}光^{こう}を浴^あびる



朝^{あさ}ごは^んを食^たべる



適^{てき}度^どな運^{うん}動^{どう}をす



あけましておめでと^うございます

今年^{ことし}も元^{げん}気^きいっばい^まに過^{すご}すために・・・

健康^{けんこう}の目^{もく}標^{ひょう}を立て^たまし^{ょう}。みなさんが元^{げん}気^きいっばい☆笑顔^{えが}いっばい♡の毎日^{まいにち}を過^{すご}せるように、保健室^{ほけんしつ}でもサポ^ーートしていきま^す。悩^{なや}みや不^ふ安^{あん}なことがあ^られば、いつでもお話^{はなし}してくださ^いね。

例^{れい} 朝^{あさ}ごは^んをしっか^りり食^くべる。

今年^{ことし}の目^{もく}標^{ひょう}

