

令和3年12月16日
美九里東小保健室

ほけんだよい



もうすぐ冬休み。クリスマスにお正月、おいしいものを食べたり遊んだり・・・楽しみですね。でも、外はさむいし、ダラダラ・ゴロゴロしがちです。あまり動かないと夜おそくまで眠くならず、寝る時間がおそくなり、起きる時間もおそくなりがちです。また、ついおいしいおやつを食べすぎてしまいます。3学期の体重が増えすぎていることがあります。休み明けも元気に健康にすごせるよう“いつもの生活リズムを変えないこと”が大切です。



ゴロゴロするもん

ふとんやこたつ・ゲームなど、あらゆる手段でダラダラさせようとしています。運動不足になってしまいます。

手洗いたもん

水が冷たいから石けんつけずにちゃちゃっとおわり。その手で顔をさわったり、食事をすると感染症にかかりやすくなります。

食べすぎちゃうもん

おいしいものを「まだまだ食べられるよね」とおさらのにせてきます。食べすぎは胃や腸にふたんがかかります。毎日体重計にのり体重増加をチェックしましょう。

夜ふかしするもん

「学校は休みだよ」「おもしろい動画があるよ」とさそってきます。つかれがたまり、体の調子をくずします。

モンスターをやっつけろ!

- 早起き
- お手伝い
- へやのそうじ
- ていねいな手洗い(手首や指の間も)
- すききらいなく食べる
- よくかんで食べる
- 腹八分目にする。
- メディアの時間を家族できめる
- 家族で体を動かしてあそぶ

身長体重測定

1月11日(火)

測定時は体操服の半そで、ハーフパンツ。くつしたははいたままです。
髪の毛の長い人は、頭の上でしばらくしないでください。

【問題です】



せまいかごにねずみくんをいれ、
わざと運動不足にします。
このとき食べていた食事と



つぎにネズミくんは1日30分間、ベルトコンベアの上で走ってもらいました。このネズミ君のえさの量は、運動する前とどうかわったでしょう。

- ①ふえた ②おなじ ③へった

こたえ：③

運動する分、食べる量が増えるように思いますが、運動しはじめた方がえさの量がへったそうです。これは運動不足状態だと食欲の調節機能の働きが低下し、必要以上に食べすぎてしまうと考えられています。運動することにより、食欲調節機能が正常になり、自分の体に必要な分だけうまく食べられるようになるそうです。運動には食欲をコントロールして食べ過ぎを防ぐ働きがあることがわかってきました。

冬休みはさむくて、運動不足になりがちです。

サンタさんからのおくりものや、お年玉で新しいゲームをすることもふえます。

つつい長い時間やりがちですね。ぜひおうちで楽しく体をうごかしてみましょ。

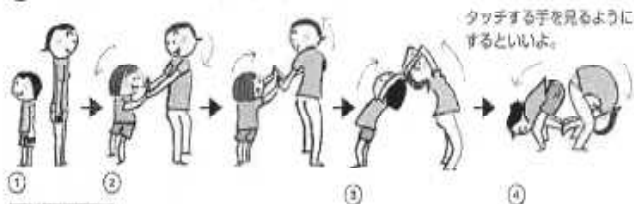
今回冬休みの健康アップカレンダーには、運動30分をいれてみました。

毎日ぬれるように、おうちで楽しく体を動かしましょう！

後ろでタッチ

ねらい 柔軟にすばやくからだを動かす

- ① 背中あわせになって少し開き足を開いて立つ。
- ② 二人同時に同じ側に振り遅って、手のひらどうしをタッチ。続いて反対側にひねってタッチする。
- ③ 次に両手を頭の上に上げてからだをそりながら手と手をタッチする。
- ④ 最後は前屈してまたの両から両手を出して、お互いの手と手をタッチする。



ここで注意!

●二人が近すぎて後頭部やおしりがぶつからないように!

片足しゃがみ立ち

ねらい ふんばりながら、からだのバランスをコントロールする

- ① 二人で手をつなぎ、片足で立った姿勢からしゃがんで立ち上がる。

※何かにつかまって一人でやるのもOK。朝に出した足は曲げてもいい。



二人でやる場合はバランスをとりながら助けあってやろう。

これがやってみよう!

- 反対の足でもやってみよう。
- 手や補助がいなくなったら一人でやってみよう。

冬休み中病院へかかるような、病気やケガをした場合は、お知らせ下さい。

下記へ記入し担任へ提出して下さい。

キ リ ト リ セ ン

年 組 名 前

〇いつ 月 日

〇どうしましたか ()

〇今の状態 ・ 治癒しました ・ 治療中です ・ その他 ()

〇学校生活で注意することなどありましたら記入してください。

[]