「ほっ」とする保健室からのほけんだより

ほっとけんしつ

令和３年１月１３日
第　１０　号
牛島小学校保健室

家庭数配付文書

おうちの人とよみましょう

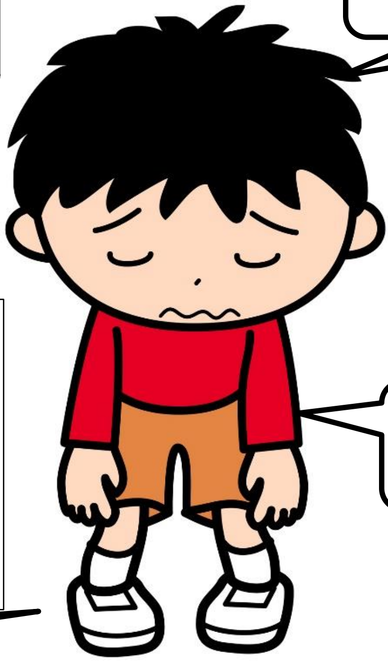
今年の干支は
「うし」だよ

モー　生活習慣は整いましたか？

みなさん、冬休みはのんびり過ごすことができましたか？今年は、お家の中で過ごした人が多かったのではないでしょうか？新型コロナウイルスが感染拡大し、７日に首都圏で緊急事態宣言が出されました。学校では、今まで通り、予防を徹底し、気をつけながら行っていきます。みなさん、自分のため、周りの人のために一人一人が気を引き締めて生活をしていきましょう。

さて、楽しかった冬休み、生活リズムが崩れて朝、起きるのがつらかったり、食欲がなかったりしていませんか？健康な体作りは、毎日の積み重ねが大切です。13 日からすこやかデーチェックを行います。自分の体の声をよくきいて、目標をきめてやってみましょう。

体の声を聞き、健康目標をたてよう



㊀頭 ぼーっとする

夜更かししていませんか？
早寝・早起きをするようにしましょう。
（目標：例えば）
＊夜は10：00に寝る。朝は6：00に起きる。など８時間寝られますよ。

㊀目 疲れる

ゲームやテレビの画面を見すぎていませんか？読書をするとき、字を書くときの姿勢も気をつけましょう。
（目標：例えば）
＊遠くをみて目を休める、ゲームは１時間やったら休憩する。など

㊀胃 食べすぎたー。

休み中、おいしいものをたくさんたべすぎていませんか？ゆっくりよく噛んで食べるようにしましょう。
（目標：例えば）
＊１口30回、よくかんで、バランスよく食事をする。など

㊀腸 うんちがでない

ダラダラ過ごしすぎていませんか？体を動かして腸の動きをよくしましょう。
（目標：例えば）朝起きたら、ストレッチをしてからトイレに行く。など

緊急事態宣言で減ったもの

１回目の緊急事態宣言で減ってしまったものが、あったそうです。何だと思いますか？

それは「１日の歩数」だそうです。健康アプリを使っている人に調査をし、１日3000歩未満の割合を調べたところ、コロナであまり外に出なくなり、歩数が減ってしまったことがわかったそうです。さらに、緊急事態宣言が解除された後も運動する機会は増えなかったようです。

ちなみにこの調査は大人ですが、みなさんの中にも同じように依然と比べて運動不足になった人も多いのでは？運動は感染症に負けない体をつくります。密をさけながら運動もしっかり行いましょう。

１日の歩数が３０００歩未満の割合		
１月	コロナ 影響前	１５．４％
２月		１４．９％
３月	自粛期間	１８．４％
４月	緊急事態宣言	２７．３％
５月		２９．５％
６月	緊急事態宣言 解除後	２１．９％
７月		２４．４％

先生も５月の歩数の平均を出したところ３５４８歩でした…。

牛島小学校のみなさんと一緒に目標をたててがんばりたいと思います！

寒いとサボりがちなこと　ベスト3

１位　□ん□

2位　□ん□□

3位　□□□ん□□□□□

□に入る文字はなあに？

ヒント

１位・・・ウイルスを外に追い出すためにやること

2位・・・体力アップ！寒くても外でしよう

3位・・・夏はこまめにするけど、冬にわすれがちなこと

募集！お家での過ごし方の工夫

緊急事態前言で外出を控えている今、みなさんは、お家で楽しく過ごす工夫をしていると思います。ぜひ、牛島小学校のみんなに紹介しませんか？

来月以降のほっとけんしつやホームページで紹介をしようと思います。採用された人にはカラー版ほっとけんしつをプレゼントします。名前はのせません。採用されたときにお知らせするため、投稿するときは、クラス、名前をかいてくださいね。

提出：保健室

ねん　　くみ　なまえ＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿