



貝塚市立中央小学校 保健室

あけましておめでとうございます。さあ、新しい1年の始まりです。冬休み中、いっぱい遊んでおいしいものをたくさん食べて、いいこともたくさんあったはずなのに、なんとなくからだがだるい…という人はいませんか？もしかしたら生活リズムが乱れているのかもしれない。いますぐリセットして、新しい自分で3学期も元気に楽しく過ごしましょう。

*** じぶんのからだに、インタビュー！ ***

おなかさん

脂っこいものやおやつをたくさん食べると、疲れて痛くなっちゃうこともあるんだ。ちょっと食べ過ぎたかな~と思ったら、次の日はひかえめにしてほしいね

のどさん

わたしは冬の乾燥した冷たい空気が苦手です。わたしが乾燥すると、ウイルスがからだに入ってきてしまうかも…。乾燥やウイルスを防ぐためにマスクをつけて、助けてください！

目さん

はやりゲームのせいで、最近ぼくの出番がすごく多いみたい。たまには休みたいよ！ 楽しいのはわかるけど、テレビやゲームをするときはずっとお休みして、夜はゆっくり寝てくれなきゃ困るよ！

冬休み中、忙しかったそうですね

なんだかお疲れ気味ですね？

目の疲れ=脳の疲れ=心の疲れ?

みなさんの脳が処理する情報の大部分は、目で見て入ってくる情報。目が疲れている人は、脳も働きすぎて疲れているのかもしれない。脳が疲れると、なんとなくいらいらしたり、ちょっとしたことで落ち込んだり…脳の疲れは心の疲れ、とも言えそうですね。

さむさにまけず
外でからだをうごかそう！



体操服を忘れずにね！

12日(火)	6年生	二測定
13日(水)	5年生	二測定
14日(木)	4年生	二測定
15日(金)	3年生	二測定
18日(月)	2年生	二測定
19日(火)	1年生	二測定
20日(水)	脊柱側弯症二次検査 (対象者のみ・三中にて)	

生活リズムはまだ冬休み…？
学校モードに切り替えましょう



免疫力を上げるために！ぐっすり眠るポイント



☆布団を温めておく
布団が冷えていると寝つきが悪くなるので、温めておきましょう。寝る1時間くらい前に布団の中に湯たんぽなどを入れておきます。



☆ぬるめのお湯に
ゆっくり浸かる
熱めのお湯に浸かると体温が上がり、眠りにくくなります。ぬるめのお湯にゆっくり浸かって、からだの芯から温まりましょう。



☆厚着しすぎない
厚着したまま寝たり、布団をたくさん掛けすぎたりすると、眠りに入るための体温の低下がうまくいきません。

ちがいがわかりますか？ かせ・インフルエンザ・感染性胃腸炎

ふつうのかぜ

- 熱(あまり高くない)
- くしゃみ
- せき
- 鼻水
- のどの痛み

インフルエンザ

- 高い熱(38℃以上)
- からだの痛み
- さむけ

ノロウイルスなどによる感染性胃腸炎

- おなかが痛い
- 吐き気
- 下痢
- 熱(あまり高くない)

疲れていませんか？

小さな♡幸せ探してみよう♡

♡心が疲れているときは、イヤなことばかり気になってしまいがちですが、探してみると小さな幸せもぎっとあるはず…。小さな幸せ探しをクセになると、不思議とイヤなことには鈍感になって明るい気持ちになってきます。試してみてね。