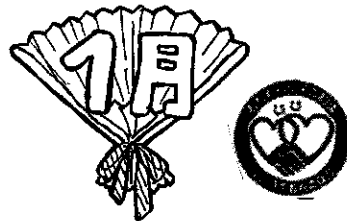


ほけんだより



平成28年1月8日 富永小学校 保健室

あけましておめでとうございます

冬休みは楽しくすごせましたか？ いっぱい遊んで

おいしいものを食べて、いいことがたくさんあったはずなのに、

自分のからだに インタビュー

なんとなくだるい...という人はいませんか？
ちょっと、自分のからだの声を聞いて
みましょう。

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っちゃうかも...。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
はやりのゲームのせいで、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とはときどきお休みして、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、目で見えて入ってくる情報。目が疲れている人は、脳も動きすぎて疲れているかもしれません。脳が疲れると、なんとなくいらしたり、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。

おしらせ

生活リズムを
みなおそう

生活リズムチェック

1月12日(火) ~ 1月19日(火)

冬休みに生活リズムがくずれてしまった人も、新しい一年のスタートとともにリセットしましょう!!

“ふわふわことば”

1月27日(水) ~ 2月3日(水)

みんなに言いたいふわふわことば、自分に足りないふわふわことばをこの一週間、積極的に使いましょう!! ふわふわことばを口ぐせに!

笑門には 福きたる

たくさん笑うと、ウイルスなどと戦ってくれる「NK細胞」がよく働き、免疫力を高めてくれると言われています。特別おもしろいことがなくても、口角を上げて、笑顔をつくることで、脳がたまわって「楽しい!」と思うのだとか...心の健康にも免疫力UPにも効果あり!!

≡ 感染するのはかぜじゃなくて 笑顔が いいね!!

