

ほけんだより 2月

尾道市立西藤小学校

平成30年

2月7日

(NO.14)

2月は別の言い方で「如月（きさらぎ）」と言います。この由来はいろいろな説がありますが、「寒さで着物をさらに重ねて着るから（着更着）」という説が有力とされています。寒さに合わせて着るものを工夫し、寒い日を楽しみましょう！

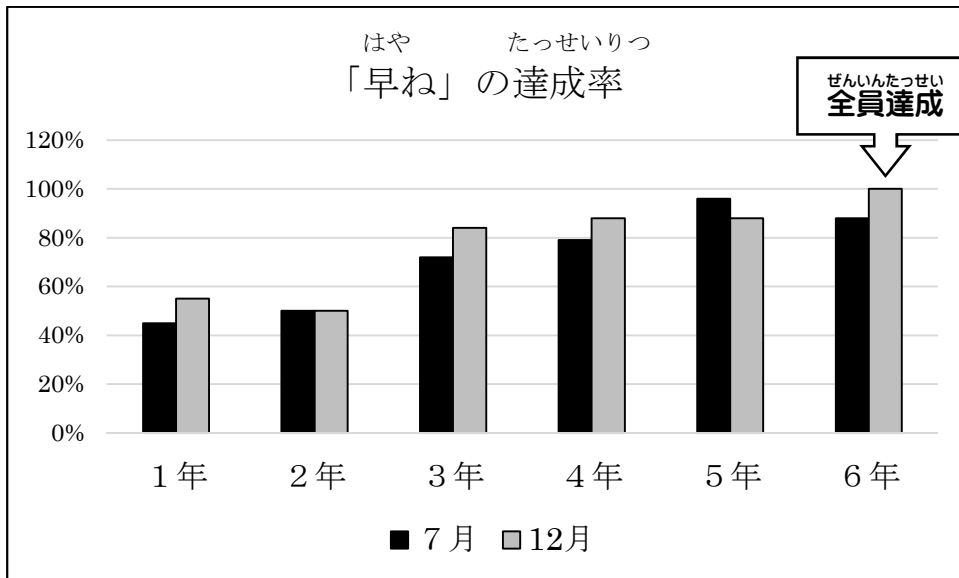
- ①からだをしめ付ける服は着ない。
- ②うすめの服を重ねて着る。
- ③くつしたやはらまきを使って、こしから下を冷やさない。



せいかつしゅうかん 生活習慣について

毎日元気に過ごすための基本は「早ね早起き朝ごはん」です。しかし、西藤小学校では「早起きと朝ごはん」はできていても「早ね」ができていないという人が少ないです。

毎月書いてもらっている生活チェック表について、7月と12月のようすを比べてみました。



ぼう なが がくねん
棒が長い学年
ほど、早ねを
している人が
多いです！



学年によって差はありますが、全体的に7月よりも12月がよくなっています。早ねをしようという意識が高くなっているからだと思います。特に6年生は12月、全員が早ねをしています。

1～5年生も6年生のように100%を目指して早ねをしましょう。

生活習慣が大切なのは、なぜ？

生活習慣の基本は **食事** **運動** **睡眠** です。

健康にいい生活習慣でこんなにいいことがあります



バランスの
いい

食事



- じょうぶな筋肉、骨、血液などが作られます
- 元気に活動するエネルギーが作られます
- 体の調子がよくなります
- 誰かと一緒に食べると笑顔になります

適度な

運動



- 筋肉がついて、骨も強くなります
- 肺や心臓が強くなります
- 太りにくくなります
- 血液の流れがよくなります
- 気持ちがスッキリします

十分な

睡眠

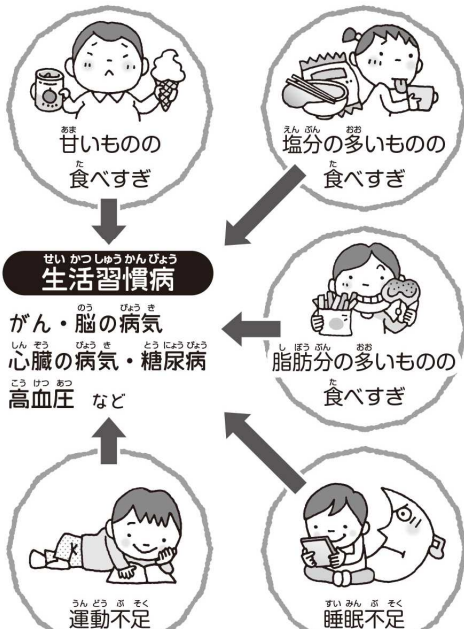


- 体がぐんぐん成長します
- 病気に対抗する力を強くします
- 落ちついた気持ちになり、イライラしません
- 勉強やスポーツに集中できて、やる気もでできます

生活習慣で病気になるの？

よくない生活習慣を続けると起こる病気があります。

生活習慣病と言います



未来の自分のために



子どものころから
よい生活習慣を
身につけましょう

将来のために
できることから
始めよう！

