



令和2年1月8日 調布市立第三小学校 保健室

## あけましておめでとうございます！

新しい年が始まりました。冬休みは元気に過ごせましたか？

1月20日は「大寒」で一年の中で最も寒い時期と言われています。これからが冬本番。

冬休みでちょっぴり乱れた生活リズムを切り替えて、寒さに負けない体を作りましょう。

## 1月のほけん目標

### かぜをひかないよう 気をつけよう

新しい年を  
元気に  
過ごすために

# こんなことに「ちゅーい！」

**Aさん** いってきまーす

時間がないから  
朝ごはんを食べずに…

**ちゅーい！**

体も脳もエネルギーが足りていないよ。  
早起きして朝ごはんを毎日食べよう。

**Bくん** いただきまーす

外から帰ってきたよ。  
手洗いせずに…

**ちゅーい！**

手についたウイルスが体の中に入ってしまうかも。外から帰ったとき、おやつやごはんを食べる前は手を洗おう。

**Cさん** 好きなものしか  
食べないよ

ごはんの時間。でも…

**ちゅーい！**

好き嫌いして栄養がたよると、体の免疫力が下がるかもしれないよ。病気のもとになることもあるよ。

**Dくん** まだ寝ないよ

もうこんな時間。  
でも、見たいテレビがあるから…

**ちゅーい！**

夜ふかしをしていると、骨や筋肉をつくる成長ホルモンがしっかり出なくなるよ。免疫力も下がってしまうよ。

## さむい冬もあたたかく過ごせる服装の工夫

はだ着を身につける

からだにほどよく  
フィットするものにし、  
あせ汗でめった時はとりかえます。

重ね着で空気の層をつくる

服の間に  
空気の層をつくと、  
からだの熱が逃げにくくなります。

「Lens」をひやさない

マフラーや  
手ぶくろ、レッグウォーマーなどで  
しっかりガードします。

## 「笑う」門から福来たる

私たちの体は、いつも細菌やウイルスが入ってきたりしています。

でも体にはナチュラルキラー細胞というものがあり、細菌やウイルスなどの病気の元を退治してくれます。

実は、このナチュラルキラー細胞を元気にするのは私たちの「笑い」だということが、最近の研究で分かってきました。

「笑う」だけで心もからだも元気アップ！大笑いしなくても笑顔だけで効果はあるそうです。今年もたくさん笑えるよう、笑顔でいられるように、怒りを上手にコントロールする方法、伝授します！

怒りを  
上手に  
コントロール

深呼吸する  
ゆっくり数を数える  
その場から離れる  
楽しいことを考える



### 保護者の方へ

学校保健に関する保護者の方のご理解ご協力ありがとうございました。今年もよろしくお祈りします。

- インフルエンザの流行が心配される季節となりました。学校では、感染症予防のため手洗いの励行を行っていますが、ハンカチやミニタオル等手を拭く物を忘れてしまう児童が多いです。ご家庭でも持参の声かけの協力をよろしくおねがいします。
- 9日（木）より順次、身体計測を行います。結果は健康手帳にてお知らせいたします。健康手帳を確認されましたら、押印、グラフの記入等をしていただき、2～3日中に学校にご提出していただきますようよろしくお願いいたします。

