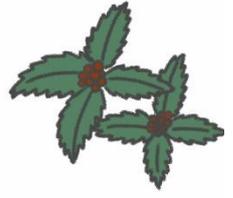


ほけんだより 1月



札幌市立光陽小学校 保健室 R.8. 1. 16

2026年が始まりました。今年も光陽小学校のみなで、元気に楽しく過ごしたいですね♪

みなさんは今年の目標を決めましたか？「やりなさい、と言われたから仕方なく」取り組むのは大変ですが、自分から「やってみたい！」「できるようにになりたい！」という気持ちをもつと、いい気持ちで取り組むことができます。新たな年の初めに、今年の「やってみたい」を考えてみてはいかがでしょうか。



さむい日、じぶんのスイッチ・オン！

「ベッドから出たくな〜い！！！」

毎朝が戦いです。やっとの思いでベッドから出ても、さむいし、眠いし、ボーっとする…。まるで電源が切れたロボットのようなです。私たちの「スイッチ」はどこにあるのでしょうか？体にスイッチを入れる方法を四つ紹介するので、ぜひためしてみてください。

カーテンを開ける



おすすめ度ナンバーワン！陽の光を浴びると、ふしぎと目が覚めてきます。“幸せホルモン”をたくさん作りましょう！

朝ごはんを食べる



脳もおなかも動き出す、大切なスイッチ。体を温める効果もあります。寝ている間に空っぽになった体に、たっぷり栄養をあげましょう。

トイレに行く



おなかのスイッチ②
いらぬものは朝のうちに、トイレでさようなら！

からだをうごかす



からだを「おやすみモード」から「活動モード」に切り替えます。歩いて学校に来ると、いい運動になりますね。

からだ ^{みず} 体の60%は水でできている

聞いたことはありますか？

「60%」は大人の話。子どもは70%くらいと言われています。

もしも、水が足りなくなったら？

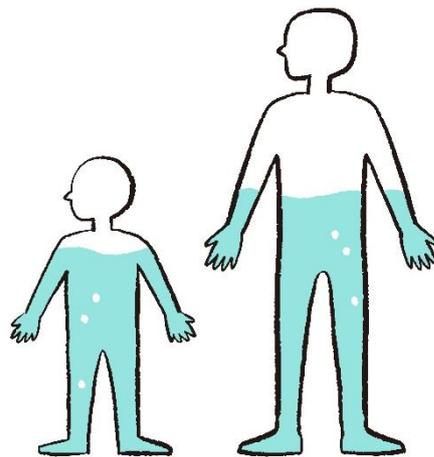
あたま 頭がいたい

きもち 気持ち悪い

クラクラする

はだ 肌がカサカサする

ウイルスが体に入ってきてやすい



げんき ^す 元気に過ごすために、^{からだ なか} 体の中にたっぷりの水があることが大切なのです。

ふゆ ^{みず} 冬は水がなくなりやすい

目には見えませんが、^{くうき なか} 空気の中にも水が入っています。

^{つゆ あめ} 梅雨（雨がたくさん降る時期）や夏は、^{くうき なか} 空気の中の水が多くてジメジメしています。

プリントがふにゃふにゃになったり、^{かみ け} 髪の毛がクルクル・うねうねしたり、^{はだ} 肌がベトベトしたり…。

反対に、冬は^{ふゆ くうき なか} 空気の中の水が少なくて乾燥しているので、^{からだ} 体から水がどんどん^ぬ抜けてしまいます。

（洗濯物がパリパリに^{かわ}乾いているのと同じです）

^{かんそう} 乾燥していると何が起こるの？

^て 手がカサカサしてかゆい



のどがイガイガする



^{せいでんき} 静電気がバチッ



ふゆ ^{みず} の 冬こそ、たっぷり水を飲もう！

【おまけ】 ^{ことし} 今年も保健室前で、「^{けんこう}健康みくじ」を引くことができます。1年間の健康を祈って引いてみてください♪