

保健だより

R7年1月
大田原市立金田北中学校
養護教諭 臼井

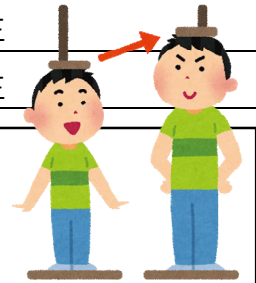


2025年、今年もよろしくお願ひいたします。よく耳にする「一年の計は元旦にあり」という言葉がありますが、これは「何事もまず初めに計画を立てることが大事」という意味です。何かしらの目標をもとに計画を立て、一歩一歩着実に進んでいきたいですね！みなさんの今年1年の健康・安全面の目標は何ですか？



★1月の保健行事★

日にち	時間	行事	対象
1月21日(火)	昼休み	身体測定(身長・体重)	3年生
1月22日(水)			1年生
1月23日(木)			2年生



★注意★

- 髪の毛をしばるときには、耳より下で結ぶようにしてください。
- 裸足で測定するため、測定時はタイツも脱いでもらいます。

“七草がゆ”は食べましたか？

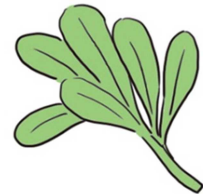
1月7日の朝に「七草がゆ」は食べましたか？“春の七草”とは、セリ、ナズナ、ゴギョウ、ハコベラ、ホトケノザ、スズナ、スズシロのことを言い、これらが入ったおかゆを食べると、1年間を無病息災で過ごせると言われています。お正月のご馳走ばかり食べていたお腹も、あっさりしていて消化も良いおかゆで一休みするといいかもしれないですね。



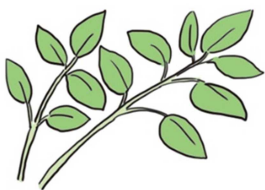
セリ



ナズナ



ゴギョウ



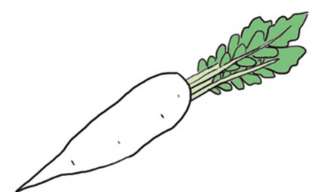
ハコベラ



ホトケノザ



スズナ(カブ)


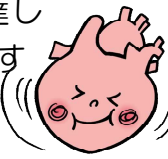


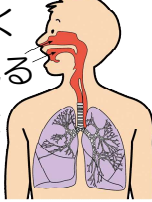



スズシロ(大根)



寒いときこそ運動！！！！

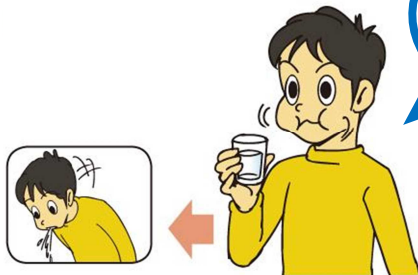
寒いときこそ休みの日に家でゲームやゴロゴロせずに、積極的に体を動かすようにしましょう。運動にはたくさんの良いことがあるんです！無理なく続けることが大切です。

<p>①骨の発達 過度な負荷をかけることにより骨の成長が促され、強くなる。</p> 	<p>②心臓の発達 心臓の筋肉が発達して、血液を押し出す力が強くなる。</p> 	<p>③気分転換になる 脳内にストレスを和らげる物質が出て、気分がさわやかになる。</p> 
<p>④肥満防止 皮下脂肪が減り、生活習慣病の予防になる。</p> 	<p>⑤肺の発達 1回の呼吸量が多くなり、肺が取り入れることができる酸素量が多くなる。</p> 	<p>⑥筋肉の発達 筋肉がついて体力がつく。</p> 

正しいがいの仕方を知っていますか？



①口の中をよくゆすぐ



強めに
ブクブク

「あー」「うー」
と声を出して

口の中の細菌や食べかすを洗い流す。

②上を向いてのどの奥うがい



新しい水を含み、水がのどの奥に行き届くように意識をして15秒程度行う。

③ガラガラうがいをする



ガラガラ

もう一度、新しい水を含み、ガラガラうがいを行う。これを2・3回行う。

お茶うがい（緑茶）も効果的です。寒い時期の水筒の中身は温かい緑茶にして、お茶うがいをしたり、飲んだりしてはいかがでしょうか？

