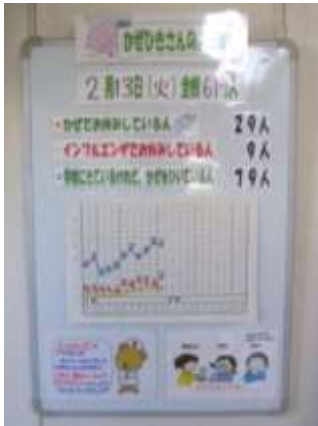


ほけんだより 2月

2017.2.14



インフルエンザが、ふえてきています。今年は、まだかかった人が少ないので、これからもっとふえてくるかもしれません。

「早ね・早起き・朝ごはん」で生活リズムをととのえて、体のめんえき力を高め、病気に対するバリアをつよくしておきましょう。また「うがい・手あらい・マスク・せきエチケット」などのよぼうも合わせてしっかりつづけていきましょう！

何が出てくるかな？

ルール Q1～Q5のクイズに答えて、○に入る文字を下の枠の中から消していこう。
(例：答えが「カゼ」の場合→「か」と「ぜ」に1文字ずつ×をつける)



さいごにのこった文字をならべかえてみると…

□□□□□
□□□□!

こたえは右のページ

Q1：○○○○という力が、体に入ってきた病気のウイルスをやっつけて守ってくれています。



Q2：○○○○不足になると授業中にねむくなったり、真合が悪くなったり、忘れやすくなったりします。



Q3：○○○○○○○○に注意！感染力が強いので、お医者さんの許可がでるまで出席停止です。



Q4：冬は空気が○○○○しています。こまめな水分補給をわすれずに。マスクもおすすめ



Q5：つい、いつも○○○を見たり、さわったりしてしまう。○○○依存になっていませんか？ ゲームや携帯も同じかな？





「すいみん」って…そんなに大切？!

①: ねている間、脳は休んでいる? (O か X か)

こたえは… X
みんながねている間、脳は脳の細胞をなおしたり、おぼえたことやあったことを整理しています。



②: 体の調子がわるいと、だれでもねむくなる? (O か X か)

こたえは… O
ウイルスや細菌が体に入ると、めんえきが活発に働きます。この時に起こるのが「発熱」と「ねむけ」。体は、ふかいねむりで回復をはかろうとします。



③: 気になることがあるとねむれなくなる? (O か X か)

こたえは… O
ストレスがあると出されるホルモンには、ねむりをおさえる働きがあります。ストレスを少なくするための自分にあった方法を見つけよう。



早起きしたくなる「楽しみを」つくろう!



もし自分があとちょっとだけ早起きしたら…
やってみたいことを書いてみよう!

.....
.....



① 楽しみを
② 早起き
③ 早起き
④ 早起き
⑤ 早起き

まだかき足りない