

ほけんだより



吉原小学校 保健室

R6.1.23 中本舞香

ほけんもくひょう ～1月の保健目標～

さむ ま からだ
寒さに負けない体をつくろう

あけましておめでとうございます🎉今年もよろしく
お願いいたします。3学期がスタートして、2週間が経
ちました。風が吹いて寒い日やぽかぽかと暑い日があ
り、体調を崩しやすくなっています。体調管理に気を付
けながら、3学期も元気に頑張っていきましょう！！

たいよう ひかり
○太陽の光をあびて

あさ た
○朝ごはんをしっかりと食べて

からだ うご
○体をたくさん動かして

あたたかい ふろ はい
○あたたかいお風呂に入ろう！



せきで
咳が出ているときや
のど いわかん かん
喉に違和感を感じる時は、
マスクを着けましょう！

わら こうか “笑い”の効果😊

わら なか さいぼう かっぼつ
笑いはからだの中の細胞も活発にする？



がんなどのびょうきを やっつける「NK細胞(ナチュラルキラー細胞)」

NK細胞が、全く働かないのも、働きすぎても
だめだそうです。そこで、「たくさん笑う」ことで
NK細胞が「ちょうどよく」働いたという実験の
結果があります。

「笑い」の効果はすごいですね～！！



たくさんわらって、たのしい1年にしましょう！

ほけんしつ 保健室からのお知らせ

3学期の身体測定をおこないました。1学期にくらべ
ると、身長も体重も増えて大きくなっていることがわ
かりますね。結果をみて、人とはくらべずに、自分がど
れくらい大きくなったか確かめてみてください。お家の
人とも、一緒にみてくださいね！

きっと、みなさんの成長を喜んでくださいますよ😊

ほけんしつのまど

ちょうめいそう 長命草のプレゼント🎁

ある日の昼休みに、治希さん
と瑠璃子さんが、長命草をプレ
ゼントしてくれました。先生は
食べたことはありませんが、天
ぷらやかきあげ・刺身のけんに
することもあるそうです。校長
先生と、美沙緒先生に教えてい
ただきました！少し苦みがある
そうです。

みなさんは、食べたことがあ
りますか？

