

すこやか



月号



あけましておめでとうございます。2025年、新しい年がスタートしました。みなさん、今年もよろしくお願いたします。冬休み中は、やりたい事にチャレンジしてみたり、会いたい人に会えたりしましたか？少しずつ生活リズムも戻していきましょうね。今年も大きなけがなく、みなさんが元気に生活できますように。

わら けんこう 笑うと健康になる！？

お正月はみんなでゲームをしたり、お笑い番組を見たりで笑うことが多いと思います。笑うことは健康にとって、いろいろといいことがあるそうですよ😊

わら
笑うとすっきりして
ストレス解消になる



がんなどに対する
免疫機能が上がる

のう
脳のはたらきがよくなる

けつあつ さ
血圧が下がったり、痛み
が和らいだりする

保健室前にも、「笑いの効果」や「笑い方のコツ」を掲示しています。ぜひ見てみてください！

きむ—い季節 事故やケガを予防するために



どうろ こおり ゆき
道路に氷や雪があると滑りやす
いので、足元に注意して歩こう。



て い ある ころ
ポケットに手を入れて歩くと転ん
だとき大ケガのもと。手袋をしよう。



からだ かた きゆう うんどう
体が硬いときの急な運動はケ
ガのもと。準備運動を入念に。

ふゆ けんこう す 冬を健康に過ごそう

ふゆ せいかつ ～冬の生活クイズ～

つぎ 次のア、イのうち、ただ 正しいのはどちらでしょう。

【こたえ】

1. 冬にかぜが流行するのは、なぜ？
 ア. かぜのウイルスが低温・乾燥を好むから
 イ. 冬の季節がかぜのウイルスを運ぶから



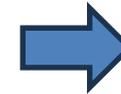
1. ア
 かぜのウイルスは、低温・乾燥の条件でどんどん増えます。加温も大切！

2. しもやけは、なぜできる？
 ア. 血液の流れが悪くなるから
 イ. 血液の流れが良くなるから



2. ア
 寒いときは体温を逃がさないように毛細血管が縮み、血液の流れが悪くなるから。

3. かぜの予防のポイントは？
 ア. うがい、手洗い、規則正しい生活
 イ. うがい、手洗い、うす着



3. ア
 睡眠不足や不規則な食生活は大敵。

4. 冬至に関係のある食べ物は？
 ア. かぼちゃ
 イ. 白菜



4. ア
 ビタミン豊富なかぼちゃを食べるのは昔からの知恵。

5. 寒さを効果的に防ぐには？
 ア. 何枚も服を重ねて着る
 イ. 首や肩、足を冷やさないようにする



5. イ
 体温の逃げやすい首や肩、足を温めるのは、寒さを防ぐポイント。

6. 冬に換気が必要なのは？
 ア. 冷たい空気でのどをきたえるため
 イ. 汚れた空気を入れ換えるため



6. イ
 閉めきった部屋では、かぜのウイルスや二酸化炭素がいっぱい。

ふゆやす あ しんたいそくてい おこな 冬休み明け身体測定を行います

	1 校時	2 校時	3 校時	4 校時
1/16 (木)	杉	1 松	1 竹・1 梅	2 松・2 竹
1/17 (金)	3 松・3 桜	3 梅・3 竹	4 松・4 竹	4 梅
1/20 (月)		6 松・6 梅	6 竹・5 松	5 竹・5 梅



たいいくぎ ながそで なが わす も
 体育着 (長袖・長スボン) を忘れずに持ってきましょう。