



ほけんだより 1月

千葉市立越智小学校



あけましておめでとうございます。今年も、越智小のみなさんが笑顔で体も心も元気にすごせる1年になることを願っています。

新しい年のはじまりには、今年の「健康目標」を決めてみましょう。
たとえば「早寝早起きをする。」「食べもののすききらいを減らす。」「毎日30分、外で体を動かす。」「はみがきをていねいにする。」など、自分に合った目標を立てて、今日からチャレンジしてみましょう！

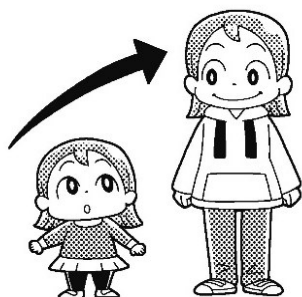


☆冬こそ体を動かそう☆

寒い季節は、ついつい温かい部屋にこもりがちになり、運動不足になりがちです。運動をすると、いいことがたくさんあります。冬の寒さに負けず、体を動かすことを毎日の習慣にしましょう。

♪ 運動するといいいこと ♪

ほね きんにく せいちよう たす
骨や筋肉の成長を助ける



たいりよく
体力がつく



けがをしにくくなる



よる
夜ぐっすりねむれる



ストレスが発散できる



のう はたら かっ ぱつ
脳の働きが活発になる



おすすめの運動 (ひとりでも、お友達とでもできます！)

☆なわとび ☆おにごっこ ☆ドッジボール ☆スキップをする
☆ラジオたいそう ☆ストレッチ (からだをゆっくりのばす運動)
など…



からだをあたためよう



「冷えは万病のもと」ともいわれるように、体が冷えると、かぜをひきやすくなったり、おなか
が痛くなったりするなど、体の具合が悪くなることがあります。冬を元気に過ごすためには、体を
あたためることが大切です。今回は、冬の体調管理に役立つあたたかい服の着方を紹介します。

あたたかい重ね着のポイント



肌着を着る

肌に直接当たるので汗をよく吸う素材が
オススメ。速乾性があれば体が冷えません。



外側は風を通さない 素材のものを

外の冷たい空気を通さず、中の熱を
逃がさないためにも風を通しにくい
素材のものにしましょう。



2～4枚の重ね着を

体から発生した熱が服と服の間の層に溜まり暖かくなるので、
着る枚数が少ないと効果が低くなります。たくさん着すぎて
も脱ぎ着しての調節がしにくくなるので注意しましょう。

冬こそ日光を浴びよう！

私たちが「安心する」「楽しい」と感じるとき、幸せホルモンのセロトニンが働いています。
このセロトニンは、睡眠のリズムを整えるメラトニンのもとにもなる、とても大切なもの。

冬は幸せホルモンが減る？！

冬になると気分が沈みがちになったり、眠りすぎてし
まったりすることはありますか？ セロトニンは日光
を浴びると分泌が促されるので、日照
時間が短くなる冬は十分に分泌されず、
睡眠や感情のコントロールが上手い
かなくなることもあるのです。



冬も幸せホルモンを出すコツ

1日30分を目安に日光を意識的に浴びる
ようにしましょう。メラトニンが分泌され
るまでには14～16時間
ほどかかるので、睡眠の
質を上げるには午前中に
浴びるのがオススメです。

