

# ほけんだより

伊丹市立荻野小学校  
ほけんしつ  
2024年2月号

外で元氣よく遊ぼう

寒さに負けず

三月の保健目標

2月に入り日がだんだんと長くなっています。2月19日は「雨水」(あめみずとは読まずにうすいと読みます)。意味は雪が雨に変わって春に向かって暖かくなっていく節目の日です。荻野っ子のみんなは春に向けての準備はできていますか?毎日「しっかり早寝早起き朝ごはん」ができて元気にすごせていますか?生活も学習も見直して、気持ちの良い春を迎えられるように準備をしていきましょう。

よい生活習慣を身につけるために見直してみましょう。

## 生活習慣が大切なのはなぜ?

生活習慣の基本は**食事** **運動** **睡眠** です。  
健康にいい生活習慣でこんないいことがあります



バランスのいい

**食事**



- じょうぶな筋肉、骨、血液などが作られます
- 元気に活動するエネルギーが作られます
- 体の調子がよくなります
- 誰かと一緒に食べると笑顔になります

適度な

**運動**



- 筋肉がついて、骨も強くなります
- 肺や心臓が強くなります
- 太りにくくなります
- 血液の流れがよくなります
- 気持ちがスッキリします

十分な

**睡眠**



- 体がぐんぐん成長します
- 病気に対抗する力を強くします
- 落ちついた気持ちになり、イライラしません
- 勉強やスポーツに集中できて、やる気もでてきます

## 未来の自分のために



子どものころから  
よい生活習慣を  
身につけましょう

## 生活習慣で病気になるの?

よくない生活習慣を続けると起こる病気があります。  
生活習慣病と言います



ごろき しりよく  
この頃気になるみんなの視力について第7回 よい姿勢チェック

よい姿勢は一生の宝物

- 背筋を伸ばして座る
- タブレットや本から目をはなす
- 足の裏が床に着いている
- 背中とおなかにゲーが1つはいる



- 背筋が伸びている
- あごを引いている
- おなかやお尻が出ていない
- 肩の高さがそろっている

ただ正しい姿勢を保つことで...

- ① 胸郭が広がるため酸素を多く身体に取り込むことができ、集中力があがる
- ② 目と物（本・タブレットなど）との距離がとれるため、目の疲れが減る
- ③ 血流が良くなるため、肩こりや頭痛が減る
- ④ 身体のバランスがとれるようになるため、ケガが減る

など、目だけではなく身体にとって良いことがたくさんあります。

笑 えがお こうか  
笑顔の効果

たの うれしく 笑うと良いことがたくさんあるよ

笑うだけで体に良い効果がたくさんあります。(2月には笑顔の日があります  
がそれはいつでしょう？答えは一番下にあるよ)

その1 楽しく笑うことでNK(ナチュラルキラー)細胞(細菌やウイルスと戦う免疫細胞の一つ)の働きが活発になる。感染症だけでなくがんの予防や糖尿病の改善などにも効果がある。



その2 笑いの効果は周りの人にも伝染していく。人はミラーニューロンという神経の働きにより周りの人の行動を真似て共感しようとするので、素敵な笑顔の人がいるとその周りで笑顔がひろがって元気になる。

その3 笑顔は作り笑いでも効果がある。「口角をあげ目元にしわ」ができる笑顔を作ると体と心の状態が前向きになる。例えば面白い本はより面白くなり、ストレスを感じる勉強や作業はストレスが軽くなる。

その4 プレッシャーやストレスに強くなる。表情が笑顔だと心が明るく前向きなのでいろんなことに取り組める。

答え: 2月5日(にこにこと読めるから)