

2024年になりました。今年もよろしくお願ひします。

附属小の皆さんは、今年のご目標を立てましたか。どんな目標を達成するにもコツコツと努力を積み重ねることが大切です。そのためには、健康な心と体が必要です。今年1年、ケガや事故、病気に気をつけて過ごしましょう。

附属小の皆さんの毎日が、元気で充実した日々になるように応援しています。



健康目標を立てよう

2024年 健康目標

昨年(さくねん)は風邪(かぜ)などの病気(びょうき)やケガ(けが)をしませんでしたか。昨年(さくねん)、健康(けんこう)に過ごせたか振り返(かえりかえ)って、新年(あたらしいねん)を元氣(げんき)に過ごすための、新年(しんねん)の健康目標(けんこうもくひょう)を立ててみましょう。



ちなみに沖浦先生(おきうらせんせい)は、「呼吸(こきゅう)が浅(あ)めなので、氣付(きづ)いた時は、肩(かた)を下(さ)げて息(いき)を吐(は)くことを意識(いしぎ)する。」です。



保健目標(ほけんもくひょう)

冬(ふゆ)に流行(はや)る病気(びょうき)を予防(よぼう)しよう。

免疫(めんえき)力(りょく)アップ!

笑(わら)って体(からだ)も心(こころ)も元氣(げんき)

自分(じぶん)もみんなも幸(しあ)せに!

笑(わら)うと、体(からだ)に侵入(しんにゅう)したウイルスや細菌(さいきん)をやっつけてくれるナチュラルキラー細胞(さいぼう)がパワーアップします。そして、風邪(かぜ)などかかりにくくなります。

笑(わら)うと、脳(のう)から幸(しあ)せホルモン(ぶんびつ)が分泌(ぶんぴつ)されて、プラス思考(しこう)になります。笑(わら)っているあなた(あなた)を見た(み)周りの家族(かぞく)や友(とも)だちもきっと笑顔(えがお)になります。



洗い残(あらのこ)していないかな?
CHECK!

指(ゆび)の間(あいだ)
指(ゆび)を深(ふか)く組(く)んで、指(ゆび)の間(あいだ)をもみ洗(あら)います。

指先(ゆびさき)
手(て)のひらに指(ゆび)を立てて、手(て)のひらでこする。

手首(てくび)
反対(はんたい)の手(て)でつかみ、ねじ(ね)るように洗(あら)う。

親指(おやゆび)
反対(はんたい)の手(て)でつかみ、ねじ(ね)るように洗(あら)う。

手のしわ(てのしわ)
しわまで意識(いしぎ)し、しっか(し)り手(て)のひら(ひら)をこすりあ(あ)わせる。

いつもの手洗い正しくできてる?

「30億人。」何(なん)の数字(すうじ)だと思いますか。答(こた)えは、世界規模(せかいきぼ)で見た(み)ときに、石けん(いしけん)と水(みず)で手(て)を洗(あら)うための設備(せつび)が自宅(じたく)になり人(ひと)の数(かず)です。環(かん)境(きやう)さえ整(ととの)ってれば、新(しん)型(がた)コ(こ)ロ(ろ)ナ(な)ウ(う)イ(い)ル(る)ス(す)によるパ(ぱ)ン(ん)デ(で)ミ(み)ック(く)も様(よう)相(さう)が違(ちが)ったの(の)か(か)も(も)し(し)れ(れ)ま(ま)せ(せ)ん。日(に)本(ぽん)では設(せつ)備(び)が整(ととの)っているの(の)で、意(い)識(しき)ひ(ひ)とつ(つ)で効(こう)果(か)の高(たか)い感(かん)染(せん)予(よ)防(ぼう)がで(で)き(き)ま(ま)す。(さく)考(こう)：ユ(ユニ)セ(セ)フ(フ)H(HP))

せっけんのしくみ

汚(よご)れをお(お)と(と)すの(の)は石(いし)けん(けん)に含(こ)まれる界(かい)面(めん)活(かつ)性(せい)剤(ざい)の分(ぶん)子(し)です。油(あぶら)と水(みず)ともくっつきや(や)すい性(せい)質(しつ)をもつ(も)つので、病(びょう)原(げん)菌(きん)のつ(つ)いた皮(ひ)脂(じ) (手(て)のよ(よ)ご(ご)れ)を捕(つか)ま(ま)え、水(みず)と結(むす)びつ(つ)いて浮(う)か(か)び上(あ)が(が)ら(ら)せ(せ)て(て)く(く)れ(れ)ま(ま)す。

泡(あわ)立(た)たせるのが大(だい)切(せつ)

た(た)く(く)さ(さ)ん(ん)泡(あわ)立(た)て(て)ると、泡(あわ)が広(ひろ)範(はん)囲(い)を包(つ)み込(こ)み、手(て)のし(し)わ(わ)な(な)ど細(こま)か(か)い部(ぶ)分(ぶん)ま(ま)で(で)行(い)き渡(わた)り(り)ま(ま)す。泡(あわ)が(が)な(な)く(く)な(な)ると界(かい)面(めん)活(かつ)性(せい)剤(ざい)の効(こう)果(か)も低(ひく)く(く)な(な)り(り)ま(ま)す。

せっけんを味(あじ)方(かた)に

手(て)洗(あら)いにプ(プ)ラ(ラ)ス(ス)して

温(ぬ)活(かつ)も忘(わす)れ(れ)ず(ず)に

体(からだ)が冷(ひ)え(え)ると血(けっ)行(こう)が悪(わる)く(く)な(な)り、内(ない)臓(ぞう)の不(ふ)調(てう)や免(めん)疫(えき)力(りょく)の低(ひく)下(げ)に(に)つ(つ)な(な)り(り)ま(ま)す。冷(ひ)え(え)に(に)く(く)い(い)体(からだ)をつ(つ)く(く)る「温(ぬ)活(かつ)」に(に)チャ(チャ)レ(レ)ン(ン)ジ(ジ)し(し)ま(ま)し(し)よ(よ)う。



血(けっ)管(かん)は筋(きん)肉(にく)に多(おほ)い(い)ので、筋(きん)ト(ト)レ(レ)と運(うん)動(どう)習(じゆ)慣(かん)で血(けっ)行(こう)をア(ア)ッ(ッ)プ(プ)し(し)よ(よ)う。

ぬ(ぬ)る(る)め(め)の(の)お(お)湯(ゆ)にゆ(ゆ)っ(っ)く(く)り浸(ひ)かり、体(からだ)の芯(しん)か(か)ら温(あたた)め(め)よ(よ)う。

太(ふと)い血(けっ)管(かん)が通(か)っ(っ)てい(い)る首(くび)・手(て)首(くび)・足(あし)首(くび)はし(し)っ(っ)か(か)り防(ぼう)寒(かん)を(を)し(し)よ(よ)う。