

# ほけんだより

H31.1.10  
村岡小学校  
保健室



あたら ねん ふうやす ちゅう みだ せいかつ  
新しい年がはじまりました。冬休み中に乱れた生活リズムは、  
リセットできましたか？規則正しい生活リズムで、3学期も元気に  
たの 楽しくすごしましょう。

## じぶんのからだに インタビュー

ふうやす ちゅう  
冬休み中、いっぱいあそんで、おいしいものをいっぱい  
た 食べて、お年玉ももらって、いいことがたくさんあった  
のに、なんとなくだるい…という人はいませんか？  
ちょっとじぶんのからだの声をきいてみましょう。



**おなかさん**

あぶらっこいものやおやつをたくさん食べると、つかれていなくなっちゃうこともあるんだ。ちょっと食べすぎたかなあ〜とおもったら、つぎの日はひかえめにしてほしいね。



ふう にがて  
冬が苦手と  
ききましたが…

**のどさん**

わたしはふゆのかんそうした  
つめたい空気が苦手です。  
わたしがかんそうするとウイルス  
がからだに入ってきてっちゃうかも…。乾燥やウイルスを  
ふせぐために、マスクをつけて、たすけてください！

**めさん**

ゲームのせいで、最近ぼくの出番が  
すごく多いみたい。  
たまには休みたいよ!!!  
たの 楽しいのはわかるけど、  
テレビやゲームをする  
ときは、ときどき休んで、  
夜はゆっくり寝てくれ  
なきゃ、こまるよ！



ふうやす ちゅう  
冬休み中、  
いそがしかった  
そうですね。

なんだか、  
おつかれぎ  
み

### インフルエンザ 流行中

こんな時はムリせず  
きゅうよう  
休養を…

- ▲あたまがいたい
- ▲寒気がする
- ▲だるい
- ▲ねっつぽい
- ▲せき・鼻水がでる
- ▲のどがいたい

め のう ころ  
目のつかれ = 脳のつかれ = 心のつかれ？

みなさんの脳が処理する情報の大部分は、目で見て入ってくる情報です。目がつかれている人は、脳もはたらきすぎて、つかれているかもしれません。脳がつかれると、なんとなくイライラしたり、ちょっとしたことで落ちこんだり…。「脳のつかれは心のつかれ」とも言えそうです。あなたは目を休ませていますか？