

ほけんだより

たかなべのびしょうほけんしつはっこう
高鍋東小保健室発行 R8・1・23

がつ ほけんもくひょう
1月の保健目標

げんき かっき がっこう
元気で活気のある学校にしよう

からだの^{こえ}声^きが聞こえてきませんか？

からだの^{こえ}声^きに^{みみ}耳^{かたむ}を傾けていますか？実は、^{わたし}私たちの^{つか}からだは、「^{やす}疲れているよ」「^{やす}休みたい」というメッセージを出しています。たとえば、こんなことはありませんか？

- ^め目^{いた}が痛^{ずつう}い、^{つか}頭痛^すがする…スマホやパソコンの^{つか}使い過ぎ^すかも！
- ^{おなか}おなか^{いた}が痛^{げり}い、^{つめ}下痢^{もの}をしている…^{うす}冷たい^{からだ}飲み物^ひを飲んだり、^{からだ}薄着^ひしたりして^ひ体を冷や^ひしていない？！
- ^{あさ}朝^{つか}から^よなんとなく^よ疲^ふれている…^{すい}夜更^{じん}か^{じかん}して^たいない？^た睡眠^た時間^たが^た足り^たないのかも。

からだからの SOS に敏感でいることが、^{じぶん}自分の^{けんこう}健康^{まも}を守^{まも}ることに繋がります。^{からだ}体^{こえ}からの^{みみ}声^{かたむ}に^{げん}耳^きを傾けて、^{げん}元^き気に^か活^{どう}動^{どう}しましょう。

めんえきりよく 免疫力アップ！

^{わら}笑^{からだ}うと、^{しんにゅう}体^{しんにゅう}に侵入^しした^{ウイルス}ウイルスや^{さいきん}細菌^ををやっつけてくれる^{ナチュラル}ナチュラル^{サイボー}キラー細胞^がが^{パワー}パワーアップ！
かぜなど^にに^かか^{かり}りに^くく^ななります。

笑^{わら}うと^{からだ}体^{こころ}も^{げん}心^きも^{げん}元^き気

じぶん^{しあわ}自分^{しあわ}もみんなも^{しあわ}幸せ^{しあわ}に！

^{わら}笑^{のう}うと、^{しあわ}脳^{しあわ}から^{ぶん}幸^{ぶん}せ^{ぶん}ホル^{ぶん}モン^{ぶん}が^{ぶん}分^{ぶん}泌^{ぶん}され^{ぶん}て^{ぶん}プラス^{ぶん}思考^{ぶん}に^{ぶん}笑^{ぶん}っている^{ぶん}あ^{ぶん}なた^{ぶん}を^{ぶん}見^{ぶん}た^{ぶん}周^{ぶん}り^{ぶん}の^{ぶん}人^{ぶん}も^{ぶん}き^{ぶん}っと^{ぶん}笑^{ぶん}顔^{ぶん}に^{ぶん}な^{ぶん}ります。

高鍋町小・中合同学校保健委員会

および高鍋町 PTA 研修会が開催されました

包括的性教育（性に関する知識だけでなく、人権、ジェンダー、自己決定、他者尊重などを含めた幅広い教育のこと）をテーマに、インクルーシブ・ラボの坂本麻季子先生にご講演いただきました。

子どもたちが自分自身を大切に、相手を大切にしながら生きていくために、家庭や学校でどのように性教育と向き合ったらよいかについて学ぶ内容でした。

また、インターネットや SNS を通じて、子どもたちはさまざまな情報に触れている現状があります。家庭と、学校で正しい知識を伝え安心して話ができる環境をつくっていきましょう。

だっすい^{ちゅうい}くれ^{ちゅうい}脱水^{ちゅうい}にご注意^{ちゅうい}

だっすい^{なつ}「脱水^{なつ}は夏^{なつ}に起^おこるもの？」

…いいえ！^{じつ}実は^{じつ}冬^{じつ}も^{じつ}要^{じつ}注^{じつ}意^{じつ}！

^{ふゆ}冬^{ふゆ}は寒^{あせ}いので、あまり^{あせ}汗^{あせ}をかきませんよね。そんな時は「水分をとらなきゃ！」という^{あせ}気^{あせ}持^{あせ}ちが起^{あせ}こりにくいし、^{あせ}冷^{あせ}たい^{あせ}水^{あせ}分^{あせ}だとあんまり^{あせ}飲^{あせ}みたくありませんよね。でも、^{あせ}人^{あせ}の^{あせ}体^{あせ}には^{あせ}水^{あせ}分^{あせ}が必要^{あせ}です。くれ^{あせ}脱^{あせ}水^{あせ}にならないためには、^{あせ}の^{あせ}ど^{あせ}が^{あせ}かわいたと思^{あせ}って^{あせ}いなくても、^{あせ}こまめに^{あせ}すい^{あせ}ぶん^{あせ}をとるのが^{あせ}コツ^{あせ}！^{あせ}意^{あせ}識^{あせ}して^{あせ}みてね！

ひと^{からだ}の^{すい}体^{すい}の^{ぶん}水^{ぶん}分量^{りょう}は^{たい}体^{じゅう}重^{やく}の約^{やく}60%！