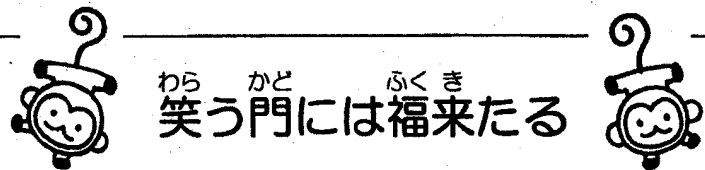


# ほけんだより 1月

平成28年1月8日  
山田小学校 保健室



わら かど ふくき  
笑う門には福来たる

いつもにこやかに笑っている人の家には、自然に幸福がやって来る。

かな 悲しいこと・くる 苦しいことがあっても、きぼう 希望を失わずにいれば しあわ 幸せがやって来る。

あけましておめでとうございます。

人はたくさん笑うと、病気がたたかう細胞（ナチュラルキラー細胞）のはたらきが活発になり、免疫力が高まること医学的にわかっています。

また、面白いことがない時でも、にっこり笑顔になると、顔の筋肉が刺激されて脳がリラックスし、心が明るくなる効果があると言われています。

笑いの力って、すごいですね。

今年もたくさん笑って、心も体も健康に過ごせると良いですね。

## 身体計測があります

1月12日（火）1年生

★ 身長・体重をはかります。

13日（水）2年生

★ 髪は真上や真後ろで結ばないように

14日（木）3年生

しましょう。

15日（金）4年生

★ 「わたしの健康」を持ち帰ったら、

18日（月）5年1組・3組  
6年3組

★ 保護者の方に見ていただいて、家で

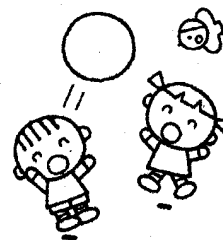
19日（火）6年1組・2組  
5年2組

大切に保管しましょう。

保護者の方へ

12月の感染症情報 流行性耳下腺炎2名 溶連菌3名 水痘1名

## 1月のほけんもくひょう



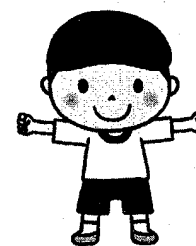
そと けんき うんどう  
外で元気に運動しよう



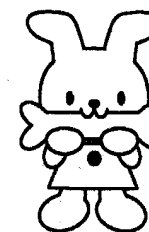
さむ 寒い冬でも「外あそび」にはいいことがいっぱい！



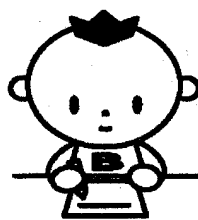
血のめぐりが良くなって  
体が温まります。



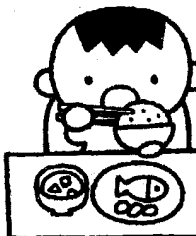
ひふが丈夫になって  
寒さに強くなります。



丈夫な骨が  
できます。



頭がさえて  
勉強に集中できます。



ごはんをおいしく  
食べられます。



夜もぐっすり  
眠れます。

体は使えば使うほどよきはたらくようになり、  
脳もよきはたらくようになります。

天気の良い日は外でたくさん遊び、体を動かしましょう。