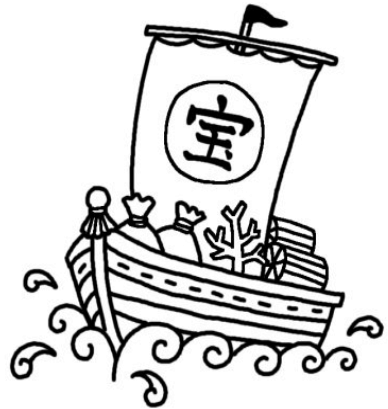


ほけんだより 1月

令和6年1月9日
西尾市立吉田小学校
ほけんしつ
保健室

あけましておめでとうございます。
新しい年がスタートしました。冬休みは楽しく過ごせましたか？つい不規則な生活をした
り、食べ過ぎたりしていませんか？

生活リズムがまだ冬休みモードの人は、規則正しい生活習慣に戻しましょう。11日から、生活習慣調べが始まります。これをきっかけにして生活リズムを整えましょう。



1月の保健行事 保健目標

教室の換気に気をつけよう

日	曜	ぎょうじ 行事	たいしやう 対象	ちゆういじこウ 注意事項
10	すい 水	しんたいそくてい 身体測定	1・2・3 ねんせい 年生	ふくそう なつ たいそうふくじやうげ 服装:夏の体操服上下 ばしよ 場所:さざなみホール
11	もく 木		4・5・6 ねんせい 年生	
11、12、 15~17	きん きん 木・金 げつ すい 月~水	せいかつしゅうかんしら 生活習慣調べ 「すこやかカード」	ぜんがくねん 全学年	にち きん がっこう ていしゆつ 19日(金)に学校へ提出

「すこやかカード」で生活リズムのチェック!

1月はじめの5日間(平日)に、生活習慣調べ「すこやかカード」を実施
します。

冬休みで生活リズムが乱れてしまった子はいませんか?早ね・早起き・朝
ごはんを心がけ、生活リズムを整えていけるといいですね。

前回のカードに書いた自分の<はんせい>や、<お家の人から>のことは
などをしっかり見て、〇が少しでも増やせるとすてきですね。

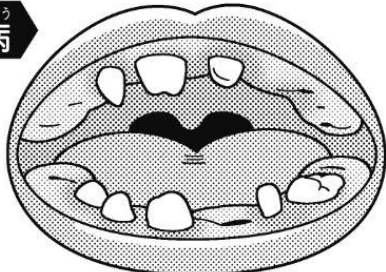
せいかつしゅうかんびょう 生活習慣病とは

からだ によく ない せいかつしゅうかん なが つづ ける こと で 起 こ る びょうき を ま と め て 「生活習慣病」と呼んでいます。以前は「成人病」と呼ばれていましたが、生活習慣が病気を引き起こす大きな原因になっていることを知ってもらえるように、名前が変更されました。実際に最近では、大人だけでなく子どもの間でもこの病気がみられるようになっていきますし、予備軍の子どもたちも多いといわれています。

ずっと健康に暮らすためにも、子どものうちから望ましい生活習慣をしっかりと身につけて、それをずっと続けていくことが何よりも大切です。

だいひょうてき せいかつしゅうかんびょう - 代表的な生活習慣病 -

ししゅうびょう
歯周病



し けんこう の なか に いる さいきん げんいん と なり、歯ぐきがはれたり、歯がぬけたりする病気。

こうけつあつ
高血圧



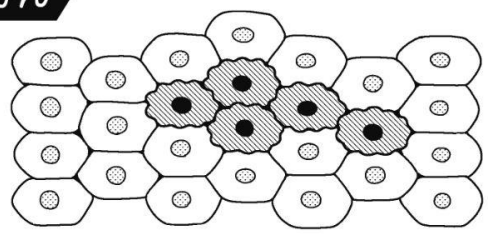
えんぶん の とり す ぎ や うんどうふそく などが原因で、血圧が高くなって心臓や血管に負担がかかる病気。

とうにょうびょう がた
糖尿病(2型)



う ま れ つ き の たいしつ くわ え て、た べ す ぎ や うんどうふそく などが原因となつて起こる病気。

がん



い で ん し き す 遺伝子に傷のついた細胞が増え、からだを弱らせる病気。タバコや飲酒などが原因となることがある。