

じどうせいとよう  
児童生徒用

1月20日は「大寒」でした。寒いですね～

# ほけんだより

天津日本人学校 保健室  
令和4年1月26日 No.9



みなさん、おうちで元気にしていますか？人と触れ合ったり、外出をし  
たりするのが減ったぶん、**感染症**になるリスクは減ります。

その一方、難しくなるのが、**身長と体重のバランス**を保つことです。  
普段の学校生活は、**体育**をやって、**休み時間**に遊んで、**教室**の移動をし  
て…など、意識せずに**体**をたくさん動かしています。

今は、オンラインでの**体育**を頑張っていると思います！

**体育**以外でも**プラスアルファ**で**体**を動かしましょう。

## ちか みんなはどれに近い？

自分は何れに近いかな？考えてみましょう！

①いつもと同じくらい**頭**も**体**を動かして、**食欲**も**変わらない元気**な人。

②あまり**体**を動かさないで、**お腹**が**空かず**、いつもより**少食**な人。

③あまり**体**を動かさないけど、**おやつ**をたくさん**食べて**しまい、**朝昼晩**  
のごはんがあまり**食べられない**人。

④あまり**体**を動かさないけど、なぜかいつもより**朝昼晩**のごはんをたく  
**さん食べている**人。

⑤いつもと同じくらい**頭**も**体**を動かしているのに、**食欲**がない人。

このように、いろいろな人がいると思います。

**元気**になる、**元気**を保つためのポイントは、

★**体**を動かすこと！

★**おやつ**の**食べ過ぎ**に**注意**すること！

です。

つぎ  
次のページに続く→





2月



のほけんもくひょう

こころ

けんこう

かんが

心の健康について考えよう！

からだ うご

まずは体を動かそう！

からだ こころ げんき の元気のためには、うんどう 運動するのがいちばん て と ばや 取り早いんです。きぶん 気分をあか 明るくするためにも、からだ うご 体を動かすことはゆうこう 有効です。

「ヘンテコなうご 動きをするとお こ 落ち込んでいてもげんき で 元気が出る」というけんきゅう 研究結果もあつて あります。そこで、おすすめ のうご 動きをしょうかい 紹介します。

【バンザイスキップ＼(^o^)／】



こちらはイメージ図です。

うで みみ よこ たか あ 腕を耳の横まで高く上げてもいいですね。

きょうかく ろっこつ ひろ けつりゅう よ 胸郭、肋骨を広げ、血 流が良くなります。

せすじ の 伸びて めせん まえ たも 背筋が伸びて目線が前にまっすぐ保てるので、スキップ自体がうまくなる 練習方法でもあります。

ひじひざ 【肘膝タッチコーディネーション】



かたはば あし ひら りょうて あ た 肩幅に足を開いて、両手を挙げて立ちます。

みぎひざ みぎひじ ひだりうで ひだりひざ の 右膝と右肘をタッチ。そのとき左腕と左膝は伸ばしたままです。反対も同様にします。

のう しれい からだ きんにく うご せいごう うんどう ひと 脳の指令と体の筋肉の動きを整合させる運動の一つです。かどういき のチェックにもつか 使えるので、自分のひざ きょう 膝が今日はどこまで上がるかも見てみてください。