



あたら とし  
新しい年がスタートしました。

つめ かぜ きち ひ  
ピリッと冷たい風が、気持ちまで引きしめてくれるよう  
です。

かんせんせい いちょうえん  
さてみなさん、インフルエンザや感染性胃腸炎(ノロウイルスなどによる)

よぼう なに りゆう か  
の予防のために、あなたは何をしますか？ 理由も書きましょう。

Blank box for writing prevention measures and reasons.

なに  
♡何をしたらよいかわからないという人は、本・インターネットなどで調べたり、友だち・先生・  
おうちの人に自分から聞いて考えてみましょう。

ほけんしつ  
～保健室からのつぶやき～

だいがく せんせい い  
ある大学の先生が言われていました。「知識的なことは、何でもすぐに調べられる時代になっ  
た。これからは、いかにその知識を行動にうつすかという力と、人とかがわっていきく力が、人  
が生きていく上で大きなポイントになる」と。保健室で、体 のこと や 心 のこと で はなし とき  
にも、そんなことを少し 頭に 起きながら、みなさんに関わっていければいいなとおもっています。

ことし  
今年もたくさん笑って健康に… 「楽しいから笑う？ 笑うから楽しい？」

たくさん笑うと、体の中にある「ウイルスなどと戦ってくれるNK細胞」が元気になります。そ  
して、ウイルスなどから 体を守る力(免疫力)を高めてくれると言われています。そしておもし  
ろいことに、特別、笑い転げるような楽しいことがなくても、口角(口の両側)を上げることで、  
なんと！脳がだまされて「楽しいな～」とおもってしまうのです。

えがお ころ げんき  
にっこり笑顔で、心も元気、そして免疫力もUPなんて、とってもお得ですね！

おうちの人といっしょによみましょう。

H28. 1. 15

西紀小学校 ほけんしつ

♡ほけんのめあて1月♡

ふゆ かんせんしょう よぼう  
「冬の感染症を予防しよう」

とく かんせんせい  
※特に、インフルエンザや感染性  
いちょうえん ちゅうい  
胃腸炎(ノロウイルスなど)に注意



## ただ しせい あしもと 正しい姿勢は足元から

しんたいそくていじ しぶん あし ちゅうちく ただ しせい かんが  
身体測定時に「自分の足」に注目して、正しい姿勢について考えました。

つち はなし  
〈土ふまずの話〉

なまえ とお あし つち ふぶん あし  
名前の通り、足のうらの土につかない部分のこと。「足のうらのくぼんだところ」のことです。

あし しつ みぎす  
足のうらには、実は3つのアーチがあります。(右図)

うちがわ おやゆび つね つち  
そのうち、内側のアーチ(かかとと親指の付け根)を「土ふまず」  
とよんでいます。

やくわり  
3つのアーチの役割

- ① 立った姿勢のバランスを保つ。
- ② 体重を支える。
- ③ 足の指の動きをよくする。
- ④ とぶ、飛び降りるときなどのクッションになる。

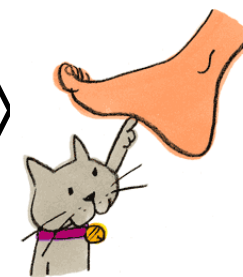


つち  
土ふまずは、足の指をよく動かすことによってできます。

あし ゆび うご うんどう  
足の指をよく動かす運動にチャレンジしてみましょう！

土ふまずは、赤ちゃん  
にはないよ！

あしゆび  
足指じゃんけん ・ 足指あくしゅ  
いもむし歩き ・ つま先歩き  
アヒル歩き ・ 足指でのビー玉運び  
「ぞうり」をはいて生活する など



## おうちの方へ

「からだのきろく」を持ち帰ります。

「秋の尿検査、マラソン前健康診断、1月身体測定」の欄をご確認い  
ただき、押印後すぐに返却してください。(医療機関受診が必要な場合  
は、その都度、個別にお知らせをしています。)

