



令和7年度1月号

一宮市立大志小学校

はつか 20日 (火) 22日 (木) 23日 (金) 持久走記録会があります

持久走で心も体もたくましく！ ～楽しく安全に走るために～



寒さに負けず、持久走の練習が始まりました。走り続けることは、心臓や肺を強くするだけでなく、「最後までやりとげる」という強い心も育ててくれます。大切なのは、誰かと比べるのではなく、「自分のペース」を知ることです。

走る前には、必ず自分の体に「今日の調子はどうかな？」と聞いてみましょう。朝ごはんはしっかり食べましたか？ 夜はぐっすりねむれましたか？ のどが痛かったり、体がだるかったりしませんか？

もし走っている最中に、急に苦しくなったり、めまいや胸の痛み、吐き気などを感じたりしたら、無理をせず、すぐに歩きましょう。そして近くの先生に伝えてくださいね。



1月の保健行事

日	曜日	行 事
13	火	持久走記録会前健康診断（抽出者）
14	水	身体測定（1・2年生）
15	木	身体測定（3・4年生）
16	金	身体測定（5・6年生）
26	月	心電図検査（3年生）



歩くときには気をつけて



今月の保健目標

かぜやインフルエンザを予防しよう



ウイルスから体を守るために大切なのが「免疫力」です。免疫力を高めるポイントは、バランスの良い食事、十分なすいみん、そして持久走などの適度な運動です。また、手洗い・うがいでウイルスを体に入れないこと、教室の換気をして空気を入れ替えることも忘れずに行いましょう。外から帰ったあとの習慣を徹底し、元気に冬を過ごしましょう。

からだの声に耳を傾けて

からだの声に耳を傾けていますか？ 実は、私たちのからだは「疲れているよ」「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？

- 目が痛い、頭痛がする→スマホやパソコンの使いすぎかも!?
- おなか痛い、下痢をしている→冷たい飲み物を飲んだり、薄着したりして体を冷やしていない？
- 朝からなんとなくだるく、疲れている→夜更かししていない？

からだからのSOSに敏感でいることが、自分の健康を守ることにつながります。体からの声に耳を傾けて、元気に活動しましょう。



子どもがアルコールを飲んではいけない理由

法律で決まっているからという理由もありますが、身体的な悪影響をしっかりと覚えておいてください。



脳の成長や働きを大きく妨げてしまうことも。



肝臓に重い負担を与えてしまうおそれがある。



アルコール依存を引き起こしてしまうことも。



学ぶ意欲や集中力を下げてしまうおそれ。