



# ほけんだより

令和6年1月26日  
伊勢崎特別支援学校  
ほけんしつ

今年も2024年が始まりましたね！今年の干支は「たつどし」です。十二支の中で1番縁起の良い干支とされています。良い運気がどんどん上がって夢が叶いやすい年なので、みなさん思いきって、やりたいことに挑戦する1年になってもらえたら嬉しいです♪私たちも、みなさんの心やからだに成長できるように精いっぱいお手伝いさせていただきますので、今年もよろしく願いいたします。



## 「背すじぴん！ぴん！」で げんき！げんき！

寒いと背中をついつい丸めてしまいますよね。それ以外にも・・・  
こんなとき、したの〇〇さんにみんなはなっていないかな？みてみよう！！



### ひじつきさん

ひじ・・・ついているよ



こ・・・こしに・・・ふたんが。。。  
スマホとのきよりもちかいぞ



### ねながらスマホさん

### さむくてまるまりさん

ガタ・・・ガタ・・・  
あたたかいふくをきよう



せなかが  
まるまっているね

### だらんよりかかりいすさん



姿勢を崩してしまうと、からだは自然とバランスを取ろうとして、ゆがんだり、体調に影響をあたえたりします。成長期は強い骨や筋肉を作る大事な時期♪みんなで声をかけあって「ぴんっ」と良い姿勢で過ごしてほしいです♪

ひじをつかないと、よくかめて、むせにくいよ。



スマホはすわって。その方がつかれにくいです。



あたたかいふくをきてせすじもピンっ！

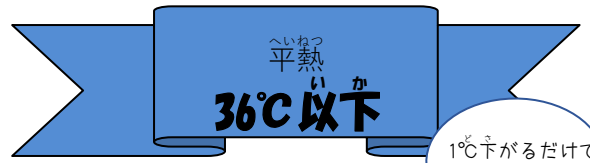


すこしおなかにちからをいれるとカッコいい！

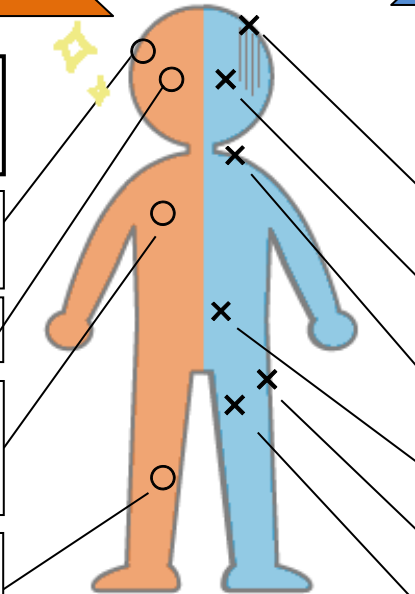


# 平熱が高いと良いことがいっぱい！

健康な人の平熱は36.5℃～37.0℃くらいと言われています。つまり、この体温が体にとって、1番良い温度ということです。では、平熱が1℃下がるとどんなことが起こるのでしょうか。比べてみました。



- 免疫力が高い  
→病気になるにくい
- ストレスに強くなり、  
やる気も出る！
- よく眠れる
- 成長ホルモンが出やすい  
→身長が伸びる
- 脂肪が燃えやすい  
→太りにくい



- 免疫力が低い  
→病気になるやすい (ガンにもなりやすい)
- 脳の血行が悪くなる  
→記憶力が悪くなる
- やる気が出ず、暗い気持ちになる
- 血行が悪くなりやすい  
→肩こり、頭が痛くなりやすい
- 便秘になりやすい、肌が荒れやすい
- アレルギー体質になりやすい
- 脂肪が燃えにくい →太りやすい

1℃下がるだけで  
30%も免疫↓

×のような症状がある場合は、低体温が原因の1つかもしれません。



## 体温を上げるには…

### 体の外からあたためる

- 肌着を着る  
(ズボンでも下にタイツなどを着よう)
- マフラー、手袋、靴下  
(首・手首・足首をあたためるのがコツ)
- 腹巻きをする  
(どうせ誰にもわかりません)

### 体の中からあたためる

- 飲み物はあたたかいものを選ぶ
- あたたかい食べ物を食べる
- 体を動かす
- マッサージする



毎日お風呂に  
5～10分はつかる  
(シャワーだけではたりません。)