

ほけんだよい

高時小学校 保健室
2022年9月2日

げんき しゅうかん じっし 元気アップ週間を実施します



がっき はじ 2学期が始まって1週間たちました。たいちょう どうですか？せいかつ 生活リズムは元に戻りましたか？

だい かい げんき しゅうかん げつ きん へいじつ かかん じっし げんき
第2回の元気アップ週間を、9月5日(月)～9日(金)の平日の5日間、実施します。元気アッ

ぷカードをつか 使って、いちにち お 一日の終わりにきょう じぶん せいかつ 生活やこころの様子について振り返ります。

こうちく はやお はやね うんどう てれび げーむ ようす てん げんき
項目は、「早起き」「早寝」「運動」「テレビ・ゲーム」「こころの様子」の5点についてです。元気

アップカードは、けんこうかんさつ しだ ぶぶん 健康観察カードの下の部分にあります。たくさんOがつくようにがんばりまし

ょう。げんき しゅうかん お ぶん かえ 元気アップ週間が終わったら振り返りをして、9月12日(月)にていしゅつ 提出してください。

ようし げつようび わた
*用紙は9月5日の月曜日に渡します。

<おうちの方へ>

第2回の元気アップ週間を実施します。子どもたちが、主体的に自分の身体や健康について考える機会となるように、ご家庭でも生活習慣についてのお声かけをお願いします。期間中は、カードにおうちの方にサインをしていただき、翌日学校に持たせてください。期間終了後はお子さんにひと言メッセージをお願いします。

カラダのチカラ!

しぜんちりょく 自然治ゆ力 とは

わたし う たち が 生ま れ な が ら に 持 っ て い る、けが や 病 気 を 治 す 力 や し ゃ く
私たちが生まれながらに持っている、けがや病気を治す力やしく
み を 広 く ま と め て “しぜんちりょく” と い い ま す。 転 ん で ひ ざ を ち ょ っ と
みを広くまとめて“自然治ゆ力”といいます。転んでひざをちょっと
すりむいても、また少し熱っぽいと感じても、ある程度時間がたつと治
って元気になるのは、この力によるもの。また、もっと重いけがや病気
で薬を飲んだり手術を受けたりする必要があるときも、体にどのぐ
らいの自然治ゆ力を持っているかで治り方がちがってきます。



では、自然治ゆ力を高めるにはどうしたらよいでしょうか。
じゅうぶん えいよう きゅうよう うんどう ち
十分な栄養と休養、また運動で血のめぐりをよくすること・
からだ を き た え る こ と が ひ つ よ う だ と い わ れ て い ま す。 つ ま り、 き ち ん と
体をきたえることがひつようだといわれています。つまり、きちんと
した生活習慣「食事」「すいみん(休養)」「運動」を日頃から
つづ ける こ と が 病 気 や け が の よ ぼ う だ け で な く、 は や く 治 す こ と に も
続けることが病気やけがのよぼうだけでなく、はやく治すことにも
つながるのです。

