

# 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 しゅうかん たいちょう せいかつ もと もと  
2学期が始まって1週間たちました。体調はどうか？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

ぷカードを使って、一日の終わりに今日の自分の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、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。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。

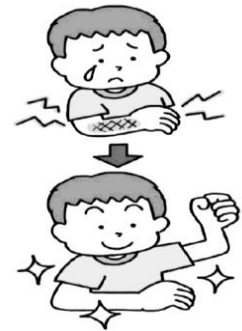
### <おうちの方へ>

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 自然治癒力 とは

わたし う 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“自然治癒力”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を  
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  
らいの自然治癒力を持っているかで治り方がちがってきます。



では、自然治癒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  
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予防だけでなく、はやく治すことにも  
つながるのです。

