



# ほけんだより～すくすく

1月の  
けんこう  
もくひょう

からだ  
ま  
からだ  
さむさに負けない体をつくろう!

春竹小学校  
保健室  
R6.1.30 発行

生活リズムを、『**早ね早起**』にきりかえて、**元気**いっぱいの3学期にしましょう♪

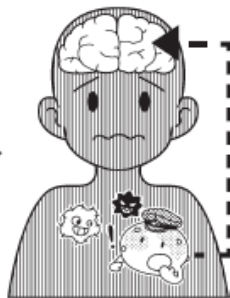
かぜにまけない、**強い体**をつくるにはどうしたらいいのかな？

## 【びょうきのもとから、体をまもるしくみ!】

かぜやインフルエンザの  
もとになる**細菌**や**ウイルス**



かぜをまもる**白血球**



**細菌**や**ウイルス**が  
入ってきたことを、  
脳が知る。

**病気のもと**と**白血球**とのたたかい

**細菌**や**ウイルス**などを  
やっつけてたたかいが  
終わると、熱が下がる。

熱を上げるように、**指令**を出す。

熱が出る



温度が高い方が、**めんえき**が  
活発になる。



みなさんの体は、**病気**とた  
たかう力をもっています。  
その力のことを、「**めんえき**  
**力**」とよびます。

だから、**白血球**が**病気**の  
もとと**全力**でたたかえ  
るように、体をあたため  
てしっかり休もう。

〈保護者の方へ〉

### 第二回学校保健委員会 のご案内

2月16日(金)2・3時間目  
(9:35~11:20)

場所：体育館

「楽しく運動・ぐっすり睡眠で、  
心も体も元気いっぱいにしてよう」

@企画委員会発表

@体育委員会発表

@スクールカウンセラー講話

「いきいきハートの育て方」

など、内容もりだくさんです!

子どもたちが自分たちの健康につ  
いて考え、意見を発表します。ぜひ

ご参加いただき、子ども

たちの頑張りにあた

かい応援をお願いします。



よい姿勢でシャキッと**元気**!!  
シャキッとマンの姿勢たいそう  
やってみよう。



いきをはきながら  
右・左それぞれ  
1・2・3・4・5★  
なんだか、背がのびた?