



あけましておめでとうございます。冬休み、元気に過ごせましたか？初詣に行き、いろいろなお願い事をした人もいると思います。今年も、皆さんが心身ともに健康で過ごせるよう願っています。冬休みが終わり、学年のまとめでもある3学期がスタートしますね。まだまだ、風邪・インフルエンザやノロウイルスの流行しやすい状態が続きます。元気に乗りきるために、まずは、「冬休みモード」の生活をきりかえることから始めましょう。

1 体力

身体力、身体作業能力
または疾病に対する抵抗力



元気な毎日の土台となる力です。
歩く、走る、食べる、部活動をする。
ふだんの行動ひとつひとつが体力
アップに役立ちます。

2 自然治癒力

病気やけがを治そうとする、
生体に備わった力



軽いかぜやすり傷・切り傷など
は、薬がなくても治すことができま
す。栄養バランスのとれた食事と十
分な睡眠が、自然治癒力アップの力
ギです。

2020年 5つの健康力 を育てよう!!

あなたに必要な力はどれ？

3 想像力

現実の知覚に与えられていな
い物事のイメージを思い浮か
べることのできる心の力



こんなことを言ったら、こんな態
度をとったら、相手はどう感じるだ
ろうと考えてみることは、とても大
切です。人と向き合うことが、相手
を思いやるプラスの想像力を育て
ます。

4 危険予知力

危害または損失が起きる可能
性があることをあらかじめ



大きな危険を避けるのに必要な
力です。まずは、自分の行動の「一
歩先」を考えてみる。けがの予
防はもちろんですが、犯罪などの危
険から身を守る効果も期待できま
す。

5 自律力

自分で自分の気持ちを抑えたり、
自分の意志で行動できる力



感情や周りの雰囲気によって流されて
行動しそうになったときに必要な
力です。あなたにとって本当に大切
なものは何か、自分自身とじっくり
向き合うことから始めましょう。

元気な顔？
かぜひき
さんの顔？

福笑いでクイズ

クイズの答えが…

- ① だと思ったら①のコーナーから、
- ② だと思ったら②のコーナーから顔のパーツを選んでね！

まゆ毛のクイズ

「まゆをひそめる」って
どんな意味？

- ① 心配ごとや不快なことがある
- ② おいしいものを食べてごきげん

目のクイズ

ウイルスはどこから
入る？

- ① 鼻と口からだけ！
- ② 目からも入る！

鼻のクイズ

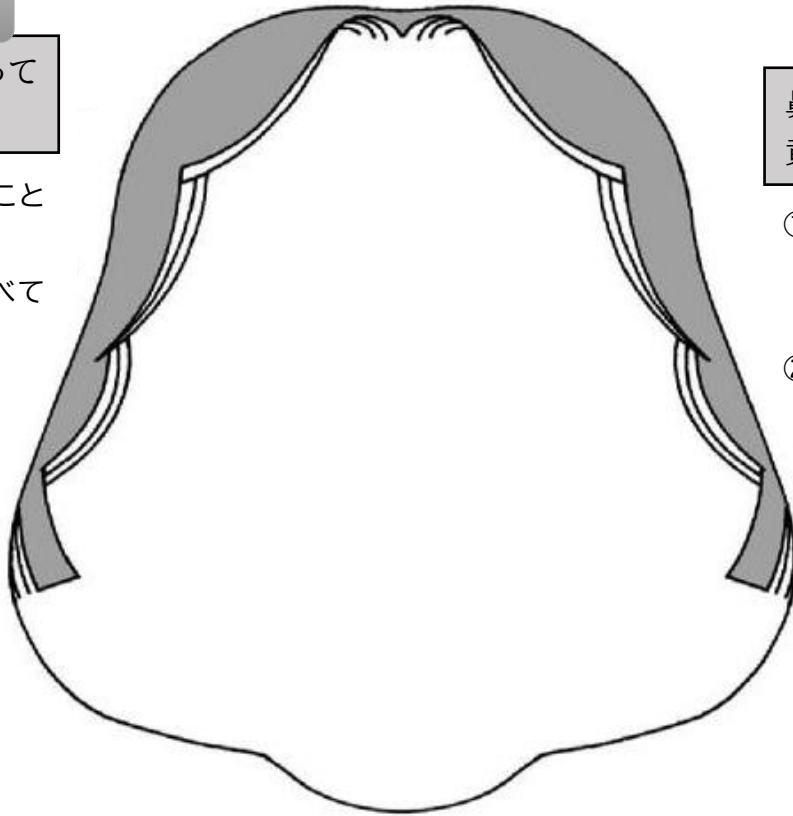
鼻水はなぜ、だんだん
黄色くなるの？

- ① 鼻水の中に白血球の残がいや菌の死がいが含まれているから
- ② かぜが治りかけているサイン

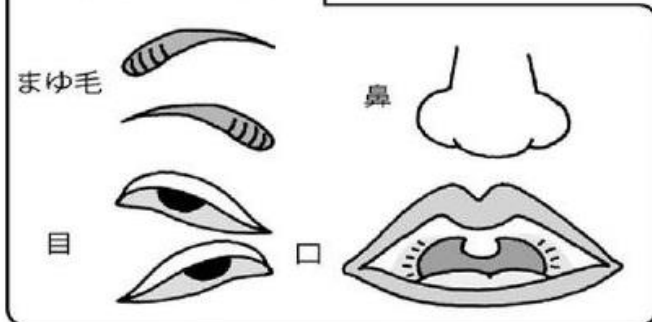
口のクイズ

くしゃみのスピード
はどのくらい？

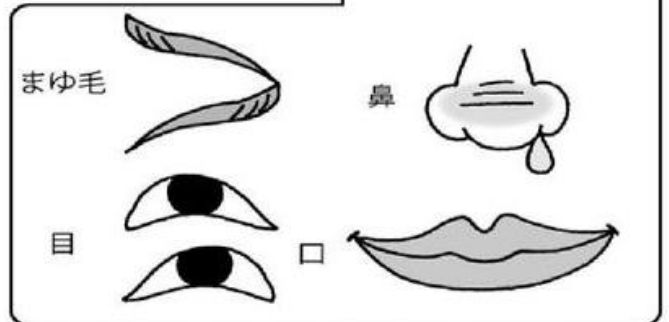
- ① 時速約 110km！
チーターと同じくらい
- ② 時速約 300km！
新幹線と同じくらい



①のコーナー



②のコーナー



2020年の健康目標は？

ご飯を食べるときは 30 回しっかり噛む！

睡眠時間は7時間以上！

バランスのよい食事を常に心がける！

風邪をひかない！ 階段を使う！

私の健康目標です！

みなさんはどんな目標をたてますか？

