

# 健やか!

新篠津村立  
新篠津中学校  
保健だより  
No. 25  
2020. 1. 14



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

身体の力、身体の作業能力  
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。

## 2020年

## 5つの健康力を育てよう !!

あなたに必要な力はどれ？

## 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  
ぎです。

## 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「一步先」を考えてみること。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トを選んでね！

## まゆ毛のクイズ

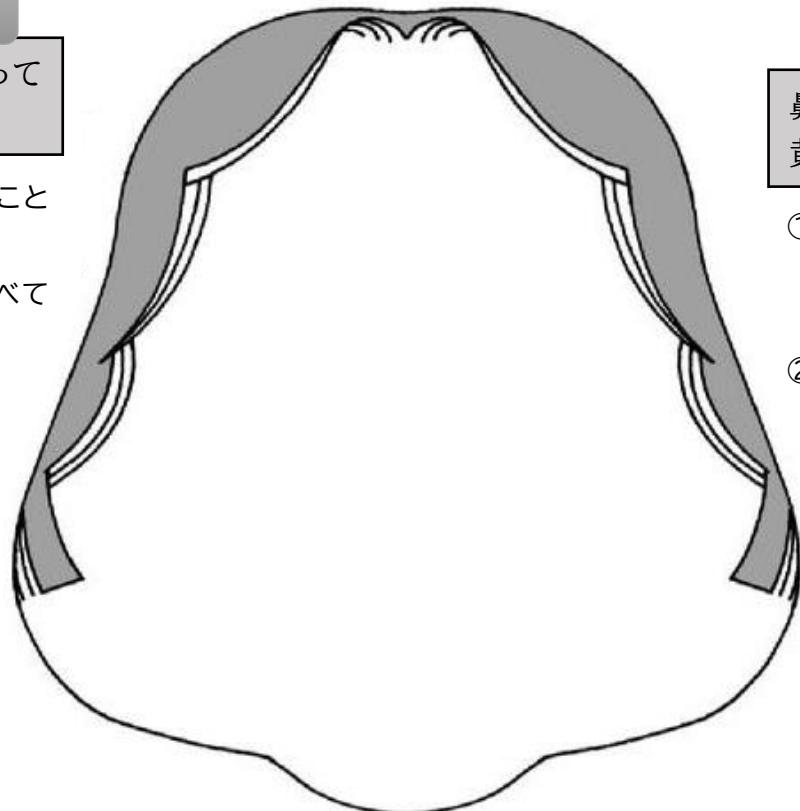
「まゆをひそめる」って  
どんな意味？

- 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？

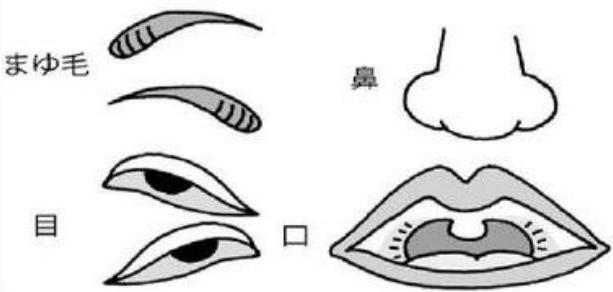
- ① 鼻水の中に白血球の残  
がいや菌の死がいが含  
まれているから
- ② かぜが治りかけている  
サイン

## 口のクイズ

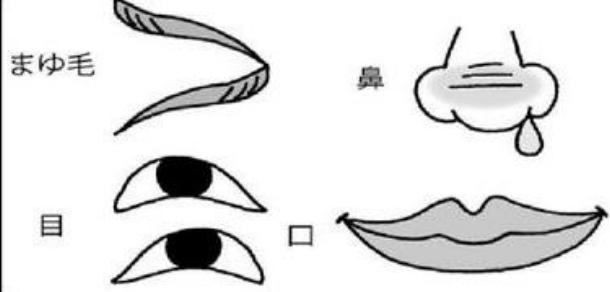
くしゃみのスピード  
はどのくらい？

- 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？

みなさんはどんな目標をたてますか？

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！

