



令和6年2月19日 中野区立中野本郷小学校 校長/福山 広伸 保健室発行 No.10  
～ お家の人と一緒に読みましょう ～

## したぎ なん き 下着って何のために着るの？

普段、何気なく下着を着ていると思いますが、下着には肌の健康を保つために大切な役割があります。

☆ **暖かさ**を保つ：重ね着をして、体と衣服の間に空気の層を作ること、暖かさを保ちます。

素肌にダウンジャケット2枚着るよりも、適切なサイズの下着、シャツやセーターにダウンジャケットを重ねる方が、着膨れせずに暖かく過ごすことができます。

☆ **肌を清潔**に保つ：汗や肌からの汚れを下着が吸収するため、肌を清潔に保ちます。

☆ **衣服のよごれ**を防ぐ：汗や肌からの汚れを下着が吸収するため、衣服のよごれを防ぎます。

☆ **刺激から肌**を守る：衣服による刺激（かゆみやチクチク）から肌を守ります。

下着がよごれていると、機能が十分に発揮されません。清潔な下着を着て、快適に過ごしましょう！

## のう 脳をだましてスイッチON！

やらなければならないことがあるのに、なんとなくやる気が出ない…。そんなときは、脳をだまして（錯覚させて）、やる気のスイッチをONにしましょう！

①～⑤の中から、自分の好きな方法でスイッチONしたら、とにかく運動や勉強を始めることが大事です。一度始めてしまえば、その刺激でやる気がどんどん湧いてくるはずですよ。ぜひ試してみてください。

- ①鏡を見て、「大丈夫」と笑顔を作る。
- ②姿勢をピンと正して、シャキッとしたポーズをきめる。
- ③元気に体を動かす。（体をゆする、踊る）
- ④やる気が出る「テーマ曲」を聴く。
- ⑤エナジーブレス（深呼吸）をする。



## ていきけんこうしんだん きろく はいふ 定期健康診断の記録を配付します

新たに、1月の身体計測の結果と秋の歯科検診の結果を記載しております。定期健康診断の記録は、ご家庭で保管してください。受け取りになりましたら、保健連絡袋の裏面の「お子さんの学年の1月」に押印をお願いします。保健連絡袋は、2月26日（月）までに学級担任に提出してください。