



# いわにし元気通信



岩西小学校保健室

No. 8

R3年12月2日

もうすぐ待ちに待った冬休みですね。寒い日が続くと抵抗力が下がり、感染症にかかりやすくなります。規則正しい生活を心がけ、病気に負けない体づくりをしましょう。

## RUNRUN フェスティバルがんばろう

はし

### ＊走るといいことあるよ＊

骨や筋肉が強くなる！

血のめぐりがよくなって、  
体があたたかくなる

寒いときこそ体を動かして、  
体の中からあたたかくなろう。

体力がついて、かぜに  
かかりにくくなる！

肥満や糖尿病などの生活習慣病  
にもなりにくくなります。



持久力が高まる！

長時間筋肉を活動させると、  
持久力が高まり、疲れにくい  
体をつくることができます。

ストレス発散ができる！

運動したあとに、気分がすっきりする  
ことはありませんか？ジョギングは、  
脳をすっきりさせてくれます。



外からもどってきたら、しっかり手洗いをしましょう！

## 12月4日～10日は人権週間です

人はそれぞれ違った個性をもった存在であっても、自分らしく自由に生きたいという願いは同じはず。その願いは、誰でも平等に保障されなければなりません。人は誰でも、笑顔でのびのびと生きる権利があるのです。それが人権です。真に人権が守られるようにしていくためには、その基本的な「ルール」が必要です。家庭や園で、学校で、地域で、みんなが笑顔であるためには、どんなルールが必要なのでしょう？裏面に平成28年度愛知県人権啓発ポスターを掲載しました。この機会に、人権について考えてみましょう。





わたしの「ふつう」と、あなたの「ふつう」はちがう。  
 それを、わたしたちの「ふつう」にしよう。



わたしの「ふつう」と、あなたの「ふつう」はちがう。  
 それを、わたしたちの「ふつう」にしよう。



わたしの「ふつう」と、あなたの「ふつう」はちがう。  
 それを、わたしたちの「ふつう」にしよう。



わたしの「ふつう」と、あなたの「ふつう」はちがう。  
 それを、わたしたちの「ふつう」にしよう。