

げんきっ子2がつ

令和6年2月1日
江田島市立三高小学校



2月5日は笑顔の日

ストレス解消になる

ほっぺに筋肉がつく

記憶力があがる

リラックスできる

しあわせをかんじる

病気にかかりにくくなる

免疫カアップ!

笑うと、体に侵入したウイルスや細菌をやっつけてくれるナチュラルキラー細胞がパワーアップ! 風邪などにかかりにくくなります。

笑って体も心も元気

自分もみんなも幸せに!

笑うと、脳から幸せホルモンが分泌されてプラス思考に。笑っているあなたを見た周りの人もきっと笑顔になります♪

生活習慣を見直そう

みたかっこ かーど よぼう
三高っ子げんきカードでがん予防

三高っ子げんきカードは、規則正しい生活習慣を身につけるために、やっています。規則正しい生活習慣が身につくと、将来、がんや心臓病、糖尿病という色々な病気が予防できます。しっかりがんばってね。

心 の健康相談をします

友だちを大切にしよう

期日: 2月1日~29日

時間: 大休けい、昼休けい、放課後

場所: 保健室

対象: 全員(1年生から6年生まで)

方法: 都合のいいときに保健室にきてください。一人ずつです。

長く話したい人は、放課後をおすすめします。

がんリスクを減らす5つの方法

- 禁煙: たばこはがんの原因第1位
- 節酒: 未成年の飲酒はもちろん×
- 食生活の改善: 野菜や魚も食べる
- 適正体重の維持: 肥満も痩せ過ぎもダメ
- 体を動かす: 週に60分程度の運動をしよう

「がん」は日本人の死因第1位。そう聞くと、治ることのない、とても怖い病気と思ってしまうかもしれません。でも、がんは6割以上、早期発見なら9割以上治せるとされています。

さらに、がんになるリスクを減らすためにできることもあります。

意外に簡単なことばかりですね。これをすれば絶対がんにならないわけではないですが、しっかり覚えて実践してみよう。

体を動かすことは、とても大切だね。

休み時間は毎日外で遊びましょう。

