

ほけんだより



舞鶴市立吉原小学校 保健室
令和6年2月1日 発行

2月5日はニコニコの語呂から「笑顔の日」
だそう。笑うことで、体の免疫力がアップしたりリラックス効果があったりと、いいことがいっぱいあります。心と体の健康のために、いつも笑顔で過ごせるといいですね😊



心の鬼を追い払おう

2月3日は節分です。病気や災難、邪気が家から出るように「鬼は外」、幸せが家に来るように「福は内」と豆をまきます。家から追い出したい「鬼」ですが、実はみなさんの心の中にもいることがあります。

- たとえば、
- 好き嫌いの鬼
 - いじわる鬼
 - 忘れ物鬼
 - なまけもの鬼
 - 夜ふかし鬼
 - 勉強嫌いの鬼



いろいろな鬼がいますね。みなさんの中にはどんな鬼がいますか。この機会に、自分の心の中にある鬼を想像してから豆まきを行い、鬼を退治して、福を呼び込みましょう。

2月の保健目標

「心の健康を保とう」



チョコレートの健康効果！？

2月14日はバレンタインデー！！その主役、チョコレートには体を元気にする食品としても知られています。

その効果とは

- ♡ 集中力・記憶力アップ
- ♡ リラックス効果
- ♡ アレルギーの予防
- ♡ 便秘解消
- ♡ 血流をよくする
- ♡ 血圧を下げる

など、たくさんあります。ですが、チョコレートには糖分や脂肪分が多く含まれているので、食べすぎには注意が必要です。また、食べた後は歯を磨くことも忘れずに☆

みなさんは、「心の健康」について考えたことはありますか。日々生活していると、体の調子が良くない時があるように、心にも調子の良い時、悪い時があります。また、心の調子が悪くなると、体の調子も悪くなってくことも……。心も体も健康でいられるように、自分なりの気分転換の方法を取り入れるなど、生活を工夫してみてください。

心と体はとてもなかよし

心は目に見えません。でも疲れてくると、「気がついて」とサインを送ります。



こんな体の症状には注意

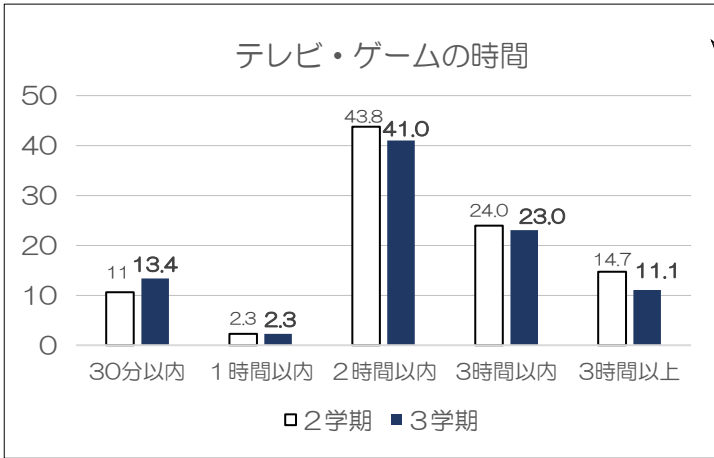
- おなかが痛い
- 頭が痛い
- 食欲がない
- イライラする
- 眠れない
- だるい
- 落ち着かない
- 集中できない
- やる気がでない
- 人と会うのがめんどろ

うれしい、悲しい、悔しい、楽しい。みんなの毎日にはいろいろな気持ちでいっぱい。どれも大切な気持ち。でももし体にサインが現れたときは、誰かに話してみて。心が知らない間に元気をなくしているかもしれません。



2月の保健行事
16日(金)
いのち 生命のがん教育
(4・5・6年)

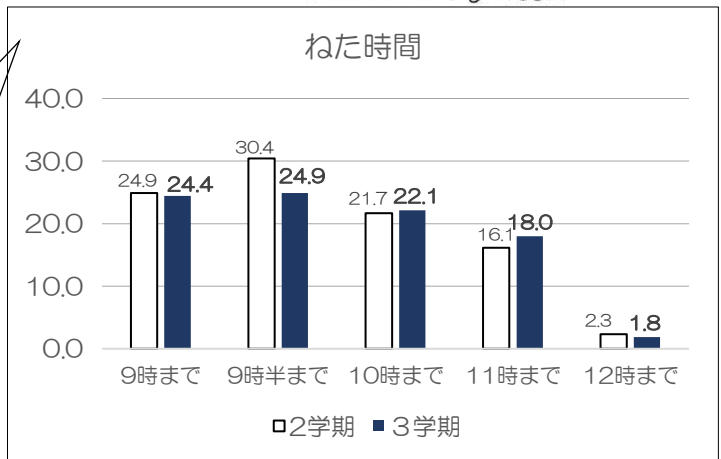
1月に行ったリズムある生活の集計結果をお知らせします。



テレビ・ゲームの時間は、2学期と比べて時間が短くなった人が多かったです。すばらしい！ですが・・・やはり休日などはめあての時間より長く使ってしまった人もいました。気を付けましょう。



寝た時間は、2学期と比べて10時・11時までに寝た人が増えました。学年が上がるにつれて寝る時間が遅くなりがちです。10時までに寝られるように意識できるといいですね。



【保護者の皆様へ】

取組にご協力いただき、ありがとうございました。暖冬とはいえ、まだまだ寒い日が続きます。市内でもインフルエンザや新型コロナウイルス感染症が増加傾向にあります。引き続き、規則正しい生活を心がけ、体調管理をしていただきますよう、よろしくお願いいたします。

かふんしょう きせつ
そろそろ花粉症の季節です

くしゃみ、鼻水・鼻づまり、目のかゆみなど、花粉症の季節が近づいてきました。ピークはまだ少し先ですが、今年の飛散量は例年に比べてやや多い予想なので、早めの対策をしておきましょう。



<p>① 出かける時は、マスクやめがねをつける</p>	<p>② ツルツルした素材の服を着る</p>	<p>③ 家に入る前に花粉をはらい落とす</p>	<p>④ 外から帰ったらうがいや顔を洗う</p>
-----------------------------	------------------------	--------------------------	--------------------------