

ほけんだより

家庭数

さくら小学校 R8.2月号 保健室 No.10 おうちのかたとよみましょう

今月の保健目標 心の健康について考えよう

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!

「十分な睡眠」「バランスのよい食事」「運動」プラス笑顔で免疫力を高めましょう。

免疫力アップ! 笑って体も心も元気

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♪

自分もみんなも幸せに!

手の洗い方について学習しました(1、2年生、こすもす)

手洗いチェッカーで洗い残しの場所を確認したよ!



手のつめや指と指の間、手首、手の甲、指先、たくさんの汚れがのこっていました。ていねいに手を洗えるといいですね。

のどの健康と感染症予防について学習しました。(5年生)

株式会社 龍角散の学習教材動画「ノードン先生のお悩み相談室」を視聴し、

のどの健康を保つために、どのような生活をすればいいか学習をしました。



のどによい生活を教えてもらったよ!

- ① 鼻呼吸
- ② のどを温める
- ③ 生活リズムの乱れ
- ④ こまめな水分補給
- ⑤ 大声を出さない



友だちを大切に



友だちにこんなことをしていませんか?

- 自分の考えを押しつける
- がんばっていることをからかう

どんなに仲が良くても、笑っていても心は傷ついているかもしれません。

友だちを大切にするヒント

- ♥ 元気がなかったら、声をかけて話を聞く
- ♥ いつでも感謝の気持ちを伝える

大切なのは相手の気持ちになって考えること。友だちとずっと仲良くしよう。

感染症対策の基本である咳エチケットやマスクの正しいつけ方について指導しました!

★「咳エチケット」 周囲の人へ病気を感染させないために守りましょう!

咳やくしゃみをする際には、マスクを着用しましょう。マスクがない時は、手では

なくハンカチやティッシュなどで口と鼻を覆いましょう

マスクで鼻と口をしっかりと覆いましょう!



2月3日は節分です。節分は、鬼は外！福は内！

豆をまいて1年の幸福を願う日です。

2月5日は笑顔の日です。



たくさんの笑顔で福を呼びこみましょう。そして、元気に春を迎えましょう！

6年生 DVD「スマホと健康」を視聴しました！

全国的にスマートフォンやゲームと子供たちの健康への影響について課題となっています。

本校でも例外ではありません。スマホやゲームと健康的に使うために、DVDで「心配なスマホ

依存」「スマホと頭痛や肩こり」「スマホと睡眠・生活リズム」について学びました。

気分がイライラしておちつかない原因には、睡眠不足や朝ごはんを食べていないことが考えられます。

スマホやゲームを長時間使っている人ほど、テストの結果が悪いという調査結果が出ています。(文部科学省)

みなさんは、ゲームやスマホによる睡眠不足になっていませんか



～保護者の皆様～
長時間利用によって、夜ふかしをして睡眠不足になって体内時計が狂います。スマホやゲームをする時間が長いほど、勉強に集中できなくなり学力も下がります。
さらには、頭痛や肩こり、目の痛みを引きおこします。
スマホやゲームの利用について、「学習時間は使わない」「夜9時まで」など、家庭におけるルールについて考えましょう。

毎月11日は、スマートフォン(メディア)について考える日(幸手市)



人間関係や勉強などでつかれたと感じることはありませんか



1人で悩まないで、今、できることからやってみましょう。

人間関係の秘訣…自分がやってもらってうれしいことを相手にもやってあげよう！

心も体もつかれた時の解決法…まず寝ること。睡眠不足は頭が働かず集中力がなくなり、勉強ができないだけでなく、けがをする原因にもなるよ！

気分転換…スポーツをしたり、音楽を聴いたり、本を読んだり、自分で楽しいと思うことや

好きなことをやってみる。適度な気分転換でリフレッシュしよう！



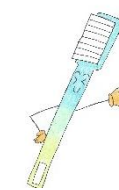
大人に相談する…困ったときは、まず近くにいる大人に相談してみましょう！

3、4年生「歯と口の健康の大切さ」について学習しました！

日本学校保健会監修の教材「歯と口のすこやか道場」のDVDを活用し、楽しく学習しました。

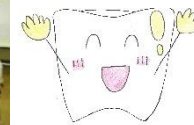
むし歯を予防する4つのこと+キシリトール

- ① きちんと歯みがきをする (ブラシを小さざみに動かしてね)
- ② フッ素入りの歯みがき粉を使う
- ③ 規則正しい食生活 (量と時間に気をつけよう)
- ④ 定期的に歯医者に診てもらおう



よくかむとよいことたくさん！

- ① 唾液が細菌の活動を弱める。
- ② 脳が活性化する。
- ③ スポーツにも効果的



【保護者の方へお知らせとお願い】

市内では、インフルエンザBが流行し学級閉鎖をしている学校があります。
1月の感染症：感染性胃腸炎 8人、インフルエンザB 5人、マイコプラズマ感染症2人
溶連菌感染症 3人、伝染性単核球症 1人

★きれいなハンカチを持たせてください。
手洗いの後は、きれいなハンカチで手を拭く習慣をつけるため、衛生検査を実施しています。ハンカチは毎日持参させてください。
★冬でもこまめな水分補給で風邪予防をしてください。氷が入っているとお腹を冷やしてしまいます。常温のお水をお勧めします。