

ほけんだより

にしやうがっこう
西小学校
ほけんじむしょ
保健室
R6. 1. 31
第10号



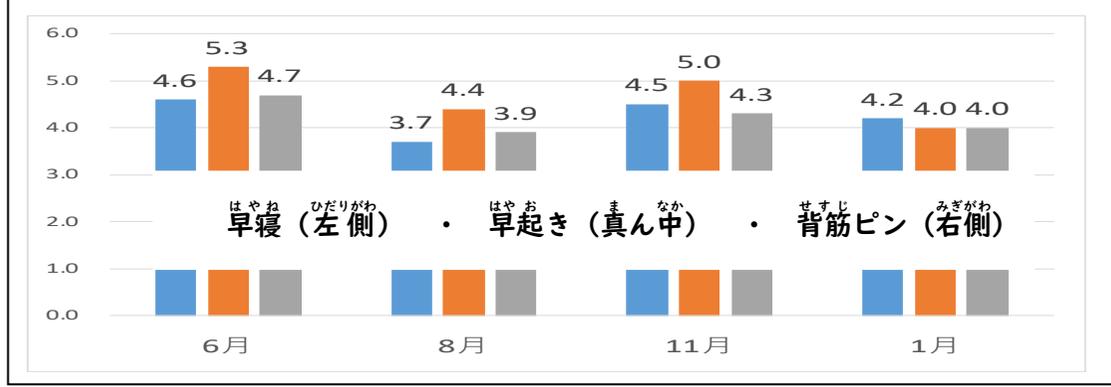
がつ ほけんもくひやう
2月の保健目標
さむ ま からだ
寒さに負けない体をつくろう

「だいじやうぶ?」「あらがとう」などのふわふわ言葉。こんな言葉を言われたら、温かい気持ちになりますね。みなさんは周りの人に「ふわふわ言葉」を言えていますか? 逆に、みなさんがイライラしたり、ムツとしたりしたときに出てしまう「チクチク言葉」。イライラした時はクールダウンをすることが一番の解消法です。クールダウンの方法としてその場から離れる、深呼吸などを試して、気持ちをきりかえられるといいですね。



第4回すこやかカード実施結果

はやね はやおき さすじ かい かい ひかく
早寝・早起き・背筋ピンの1回から4回までの比較



花粉症の季節がやってきました ● 辛いくしゃみや鼻水を和らげることができるかも?

飲み物で花粉症対策!



くしゃみや鼻水などがつらい花粉症ですが、毎日の飲み物を変えることで症状を緩和できるかもしれません。

花粉症に
おすすめの飲み物

- 緑茶** カテキンは、アレルギー反応や症状の原因になる細胞の活性化などを抑えます。
- ハーブティー** ハーブは花粉症の原因物質の放出を防ぎます。
- コーヒー** カフェインには抗アレルギー作用があります。
- ヨーグルト飲料** 乳酸菌が腸内の環境を整え、免疫機能も向上し、花粉症の症状も軽減します。

花粉をつけない、持ち込まないなどの対策にプラスして取り入れてもいいですね



ポケットに手を入れている人を見かけます

「ポケットハンド」を
していませんが

「ポケットハンド」とはポケットに手を入れること。手が冷たくて暖かいポケットの中に入れてくると気持ちもわかります。でもこの状態でいると、自然と背中が曲がって姿勢が悪くなってしまいます。もっと気を付けたいのが、転んだ時。手がポケットに入っていると、とっさに手

を出せず、歯が折れたり、頭をぶついたり、大げがにつながります。「ポケットからすぐに出せるよ」と思うかもしれませんが、人が転ぶまでの時間は約1秒。でも人が転ぶと思ってから手を出すまでには3秒もかかって間に合いません。寒い時は手袋をして、転倒に注意しましょう。



年末と冬休みが終了するまでの6日間、すこやかカードで早寝早起きや背筋がピンとできたかを調べました。〇の数を合計し、過去3回と比べました(上のグラフ参照)。3連休と重なった今回は『早寝・早起き』がどうしても崩れがちになりました。ノーメディアの取り組みでは、時間を意識したり、レベルを上げたりして取り組んでくれましたが、達成できなかった人が以前よりも増加しました。2月に行う最後のすこやかチェックで、早寝・早起きはもちろん、たくさんの人がメディアコントロールの自己ベストを達成できるようにと期待しています。

すこやかカードに記載された皆さんからのコメントやおうちの方からの一言を紹介します。

- 大きな声であいさつをすることができた。(1年児童)
- なわとびとお手伝いと九九をがんばりました。(2年児童)
- ゲームの時間を少しでも減らして寝る時間を早くして欲しい。(3年保護者)
- 寒さに負けず身体を動かすことができていました。(4年保護者)
- クリスマスからお正月にかけて食べ過ぎに気をつけて生活していました。(5年保護者)
- 小学校最後の冬休み。充実し、頑張って友だちともたくさん遊べて最高でした。(6年保護者)

保護者の皆さまへ...保護者の印やサインに励ましの言葉をいただき、ありがとうございました。
*最後のすこやかチェックは2月28日~3月6日の予定です。ご協力をお願いします!

