

ほけんだより



鏡原小学校 保健室
令和8年2月18日(水)

2月になりました。暖かい日もあれば、寒い日もあり気温差で体調を崩しやすい時期です。引き続き、手洗い・うがい・換気などの感染症予防をこまめに行い、元気に過ごしましょう。

冬を元気にすごす

3つのコツ



早寝・早起き・朝ごはん！

特に朝ごはんを食べないと体温が上がらず、ぼんやりしてしまうよ。



手洗い・うがいをていねいに！

冬はインフルエンザなどが流行る時期。友達と遊ぶ前後も忘れずに。



体を動かしてポカポカに！

少し走ったりなわとびをしたりすると、体があたたまるよ。



ぐっすり眠るために



最近、ぐっすり眠れていますか？ ぐっすり眠ると、次の日も元気に活動できます。睡眠不足が続くと、授業中にあくびが出たり、イライラしたりすることが増えます。また、成長ホルモンのバランスが乱れて、体の成長に影響するとも考えられています。「一日ぐらい夜ふかしても大丈夫」なんて遅い時間まで起きると、どんどん疲れがたまってしまうかも!? いつも元気に活動できるように、次のことに注意しましょう。

夕ごはんは寝る3時間前までに食べる

(夜、寝る前までダラダラ食べない)。

お風呂にゆっくりつかる。

スマートフォンやタブレットは、早めに電源を切る。

寝る部屋は暗くする。

朝ごはんや明日の行事(好きな授業、好きな習い事)など

楽しいことを想像して寝る。

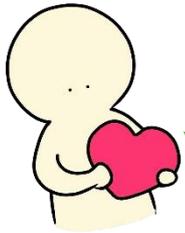


(今月の保健目標)

心の健康について考えよう

「あなたのこころ、元気ですか？」

《いまの気持ちはどんな感じ?》



ニコニコ



ドキドキ



ブーンブーン



ルンルン



ヒヤヒヤ



シブシブ



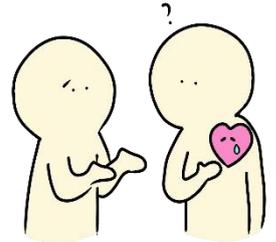
クダクダ



ツンツン

《自分の気持ちをあらわしてみよう!》

私たちは生活の中でいろんな気持ちになりますが、「怒っちゃだめ」「泣いちゃだめ」と、がまんしすぎていないでしょうか。気持ちをおさえつけていると、体によく影響が出てくことも。誰かに話すなど、気持ちをあらわすようにしてみましょう。最初はうまくいかないかもしれませんが、続けていると、じょうずにできるようになりますよ。



元気が出ないときの対処方法は…

「何だか元気が出ないなあ…」というときもあると思います。そんなときの対処方法の例を紹介します。いくつか試してみて、自分に合うものをぜひ見つけてみてください。

睡眠を
しっかりとる



好きなこと
(趣味)に没頭する



おいしいものを
食べる



テレビや映画などを
見て、思いっきり
泣いたり
笑ったりする



誰かに話を聞いてもらう



あえて
何もしないで、
ぼーっとする
時間をつくる



健康診断後の受診済んでいますか?

健康診断の結果、視力B以下、むし歯があったみなさん、受診忘れていませんか? 視力は、低下が進むと授業中に黒板が見えにくくなり、困ります。また、むし歯はそのままにいても治ることはないので、治療が長引いてしまいます。早めに受診して、今年度の治療は今年度中に済ませましょう。



保護者の皆さまへ ~受診報告書について~

視力検査、歯科健診の結果から、受診報告書が未提出となっているご家庭に再度お知らせを配布させていただきました。お子様に確認したところ、すでに受診したお子様もいるようです。検査、治療が済みましたら学校へ受診報告書の提出をお願いします。

(今月の保健目標)

心の健康について考えよう