

ほけんだより2月

令和8年1月30日 灘小学校保健室 No.12

おうちのかたといっしょに読みましょう

* 2月のほけんもくひょう *

「寒さに負けず
元気に遊ぼう」

2月4日は、立春です。こよみの上では、さむい冬がおわって、あったかい春があとずれる日とされていますが、まだまだ寒い日が続いていますね。この寒さに負けず、外で

元気に遊びましょう。おにごっこ、ボール遊び、ブランコなどの遊具や一輪車…。あなたはどの遊びが好きですか？

運動すると、いいことがいっぱいあるよ！



病気に負けない
体力がつく



夜しっかり眠れて
毎日気分もすっきり



疲れにくい
からだになる



肥満や生活習慣病の
予防になる

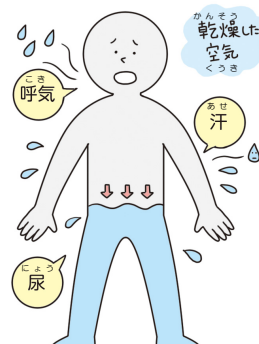


水分補給

冬も「脱水」に気をつけよう

「冬は夏ほど汗をかかないから大丈夫」と思っている人いませんか？実は、冬の乾燥した空気や暖房によって、私たちの体からは知らず知らずのうちに

水分が失われています。のどをうるおすことは、風邪やインフルエンザの予防にもつながります。コップ1ぱいの水分補給を、こまめにしましょう。また、ふだんから温かい飲み物をとるよう心がけましょう。





★おうちの方へ★

★生活リズムチェックカードの実施予告

3回目の「生活リズムチェックカード」を実施します。お子様と2学期の生活リズム週間を振り返り、寝る時刻やメディアのコースなどそれぞれのめあてを話し合ってください。実施日は、2月9日～15日です。ご協力をよろしくお願いいたします。

★感染症状況について

今週に入り、インフルエンザB型や溶連菌感染症などの感染症罹患の報告が増えています。また、腹痛などの消化器症状での来室も増えています。朝の健康観察のご協力をよろしくお願いいたします。

★日本スポーツ振興センターの申請について

学校でけがをして医療機関を受診した場合、医療費の請求ができます。申請していないけががある場合は、保健室までお知らせください。申請は受診した月から2年以内に行う必要があります。「医療等の状況」を未提出の方は、早めに学校へご提出ください。

生活リズムチェックカード③

《やり方》
 ☆めあてが書けたら色をぬりましょう。
 ☆タブレット学習は、メディアの時刻にふくまないは。

☆おきる時刻、ねる時刻、メディアのめあてをおうちのひとと決めましょう。

☆メディアのコースを書きましょう。
 毎日同じコースでも、かえてもよいです。
 ☆オリジナルコースの場合は、随時書きましょう。

下のしるしから下のコースからえらんでかきましょう。
 [おきる時刻]コースは「おきる時刻」から「ねる時刻」まで
 [ねる時刻]コースは「ねる時刻」から「おきる時刻」まで
 [メディア]コースは「おきる時刻」から「ねる時刻」まで
 [オリジナル]コースは「おきる時刻」から「ねる時刻」まで

※よかったこと、がんばったこと、これからがんばりたいことなどを書きましょう。

※コメントをもらいましょう。

2月16日(月)に学校へ提出

さむ ま
寒さに負けず...

ただ
正しい しせい

と
ある かた
歩き方

しせいのチェックポイント

- ☒ 顔がうつむきぎみに
なっていないか
- ☒ 肩と背中が丸まっていないか
- ☒ 胸がくぼんでいないか

- あごを引き、頭のてっぺんから足の裏まで、まっすぐな「しん」が入っているような気持ちで立ちます。
- 歩くときは足をしっかりと上げ、引きずらないように。サイズの合った靴をきちんとはくことも大切です。
- ポケットに手を入れていると背すじが丸くなりやすいだけでなく、ころびそうになったとき手でかばいづらくなります。寒い日は手袋を使いましょう。

◎他の人に見てもらったり、鏡に自分のからだを映したりして、ときどきチェックしましょう。