

# 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 \*

「**さむさに負けず  
元気に遊ぼう**」

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？

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、あったかい春がおとずれる日とされていますが、まだまだ寒い日がつづっていますね。この寒さに負けず、外で

## 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。

## 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



さむ ま  
寒さに負けず…

正しい しせい  
と  
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。

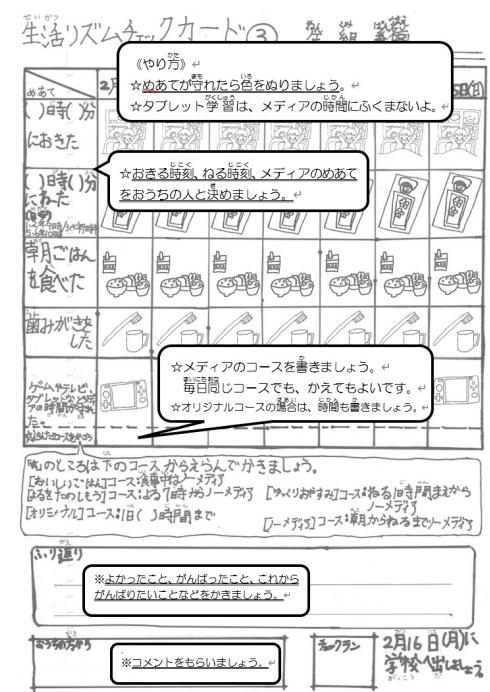
◎他の人に見てもらったり、鏡に自分のからだを映したりして、ときどきチェックしましょう。



## ★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決めてください。実施日は、2月9日～15日です。ご協力をよろしくお願ひいたします。



### ★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ひいたします。

### ★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。申請していない場合がある場合は、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。