

# ほけんだより 2月

2024. 2. 5  
 おおたかの森小学校  
 保健室 NO. 11

保健目標

じぶん からだ ころろ  
 自分の体と心 をみつめよう



2月に入り寒さも本番を迎えましたが、立春が過ぎ、暦の上ではもう春。温かくなり、芽を出せるように、寒さの中でも植物たちは着々と春にむけて準備を整えています。また、プロスポーツの世界でも、この時期にキャンプが行われます。そのため2月は1年間がんばるための準備が始まる月と言えます。

「1月は行く、2月は逃げる、3月は去る」といわれますが、あわただしく過ぎていく時間に流されないで、新しい一歩への準備を始めましょう。

## からだ ころろ 体と心のかかわり

うれしいこと、楽しいことがあると体が軽く、  
 不安なこと、緊張することがあると落ち着かない。  
 体と心は大きくかかわっています。



不安

モヤモヤ  
 気分が落ち込む



嬉しい

あか  
 明るい  
 体温が上がる



緊張

ドキドキ  
 落ち着かない



楽しい

ワクワク  
 体がかかる



## まいにちげんき 毎日元気にすごすために

〈食事〉



・日中元気にすごす  
 ・体温を上げる

〈運動〉



・筋肉をつける  
 ・体力づくり

〈睡眠〉



・記憶の整理  
 ・日中眠くならない

## からだ ころろ 体と心のリラックス方法



ストレッチ



湯船につかる



不安なことを誰かに相談する

ストレスをためないことが大切!!  
 自分に合ったリラックス方法を見つけよう!!





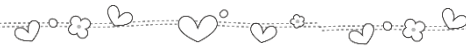
# ぐっすり眠って心も体も健康に！

## ～眠り（すいみん）の不思議～

最近、よく眠れていますか？夜更かしていませんか？わたしたちの体は、不思議なくみがいっぱい！ぐっすり眠って心も体も健康になるために、眠り（すいみん）について考えてみましょう。

### ★どうして寝なければならぬの？★

答え）脳や体の器官を休ませるため



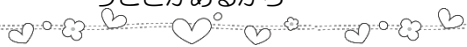
◎一日中働いている脳や体は、とても疲れています。そのため、寝ている間にゆっくり休んで、次の日また元気いっぱい活動できるようにそなえているのです。



そのほか脳では、その日一日に見たもの、聞いたもの、感じたものなどを整理してるとも考えられています。

### ★夜更かしは、どうしていけないの？★

答え）体と心の調子が悪くなってしまうことがあるから



◎夜更かしすると、体や心の調子が悪くなってしまうことがあります。

たとえばイライラしたり、落ち着きがなくなったり、勉強に集中できなくなったりします。



夜更かしが続くと、すいみんのリズムが整わなくなり、朝スッキリ起きられなくなります。夜更かししないようにしましょう。

### ★前の日に遅く寝たときは、その分、朝はゆっくりでいいの？★

答え）起きる時間はいつも同じに決めておこう



◎私たちの体は、朝、太陽の光をあびて一日を始めるしくみになっています。

そのリズムをくずさないように、毎日決まった時間に起きるようにしましょう。

前の晩に夜更かししても、起きる時間がいつもと同じなら、

その日の夜はいつもより早く眠くなるはずですよ。

そのとき早めに眠れば、無理なくリズムをもとせます。



保護者の方へ

### ○治療証明書が必要な感染症について

冬になり、様々な感染症が流行する季節となりました。流山市では感染症の種類によって治療証明書が必要となります。下記の感染症に罹患した際は、必ず学校へ提出お願いいたします。

#### 【第二種】

- ・百日咳
- ・麻疹（はしか）
- ・流行性耳下腺炎（おたふくかぜ）
- ・風疹（三日はしか）
- ・水痘（水ぼうそう）
- ・咽頭結膜熱（プール熱）
- ・結核
- ・髄膜炎菌性髄膜炎

#### 【第三種】

- ・コレラ
- ・細菌性赤痢
- ・腸管出血性大腸菌感染症
- ・腸チフス
- ・流行性角結膜炎
- ・急性出血性結膜炎

### ○冬季の服装・マスクについて

部屋の中は暖房等で暖かくしていますが、換気の際に寒くなったり、暖房の風向きで暑くなったりしてしまったりすることもあります。脱ぎ着して調節できる服装で登校させていただきますよう、お願いいたします。

また、マスクを持ってきていない、汚れてしまった、なくなってしまった等の理由で、保健室にマスクを借りに来る児童が増えています。いつでも使えるよう、ランドセルの中に予備のマスクを入れておくようにしてください。よろしくお願いいたします。

### ○保健室からの貸し出し物について

保健室より、怪我をした際や嘔吐した際などに、着替えや保冷剤を巻く布などをお貸ししています。着替えについては、ご家庭にて洗濯（パンツの場合は購入）をしていただいておりますが、4月より返却されていないものもあります。ご家庭で確認していただき、返却していただきますよう、お願いいたします。

