

ほけんだより 2月

2023. 2. 3
 おおたかの森小学校
 ほけんしつ 保健室 NO. 11



じぶん からだ ところ
 自分の体と心 をみつめよう

てあら しょうどく かんき けいぞくちゅう
 手洗い・消毒・マスク・換気 継続中です!



2月に入り寒さも本番を迎えましたが、立春を過ぎれば暦の上ではもう春。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は、この時期にキャンプインされ、1年間がんばるための準備が始まる月でもあります。

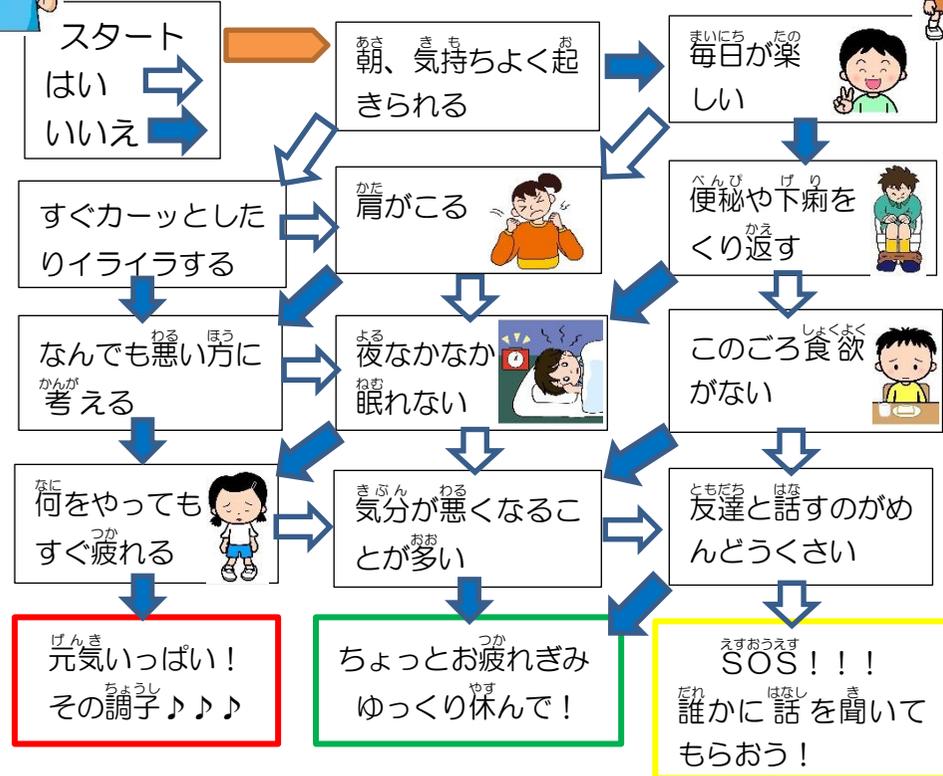
「1月は行く、2月は逃げる、3月は去る」といわれますが、あわただしく過ぎていく時間に流されないで、新しい一歩への準備を始めましょう。



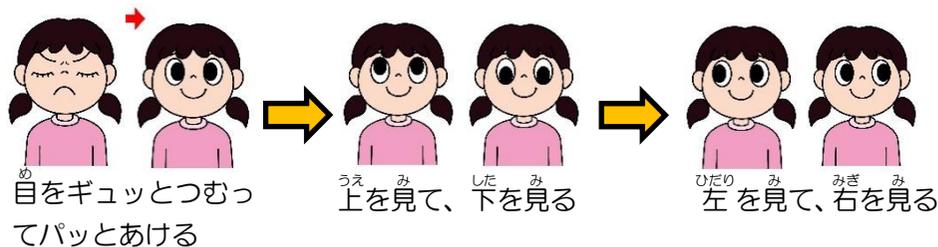
今月は、目のグループの活動の一部について紹介したいと思います。

目のグループでは、目の見え方や視力のいい人と悪い人とでの見え方の違い、目の体操などを調べ、模造紙にまとめました。その中から、目の体操を紹介したいと思います。

みなさんの心は元気ですか？ストレス度チェック



目の体操



目が疲れたと思ったら、目の体操をして、目の疲れをとってください。

～心と体をほぐすスッキリストレッチ～

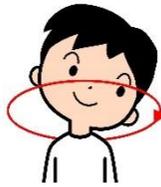
ストレッチは、筋肉の緊張がほぐれ、血行をうながし、心身をリラックスさせてくれます。ストレッチをして、心も体もスッキリさせましょう♪

<肩の上げ下げ>



肩を上げて少しとめ、息をはきながら力をぬいて、ストンとお落とします。

<首まわし>



首・肩の力を抜き、首をゆっくりとまわします。



両手を組んで上に伸ばしながら胸を張ります。

～2年生の生活科で授業をおこないました！～

1月24日(火)・1月31日(火)に、「小さかったころはどうだったのかな～おなかの中にいたよ～」という題材で、2年生の生活科の授業をおこないました。母親のおなかの中にいたとき、どのように成長していくのか、パネルを使って学習しました。また、赤ちゃん人形を抱っこして、実際に産まれたばかりの赤ちゃんの重さも体験しました。

「おなかの中にいたとき、こんなに小さかったんだ。」「赤ちゃんってこんなに重いんだ！」

「おなかの中にいた時は、すごく小さかったのに、ここまで大きくなれたのは、大切に育ててくれたからだと思いました。」など、授業の後、たくさんの感想を聞くことができました。



親から子へ、子から孫へとつながって、今私たちの命があります。育ててくれている家族や学校で見守っている先生、地域のみなさんなど、たくさんの人に守られていることへの感謝の気持ちを忘れず、自分の命もお友達の命も大切にできる、優しいおたかの森小学校のみなさんでいてほしいと思います。



現在、全国的にインフルエンザが流行しています。流山市内でも、インフルエンザでの学級閉鎖をしている学校がでてきています。おたかの森小学校でもインフルエンザでの欠席者が増え、学級閉鎖をするクラスもでてきています。しっかりと予防をし、元気に過ごしましょう！

バランスのよい食事 	しっかり睡眠 	こまめな手洗い 	マスクの着用
部屋の換気 	ひとごみ混みをさける 	適度な運動 	ストレスをためない



【朝の健康観察について】

毎日の登校前の健康観察のご協力、ありがとうございます。現在、インフルエンザでの欠席者が増えております。引き続き、登校前のご家庭での健康観察のご協力を、よろしく願いいたします。朝から体調が悪い場合は、無理に登校させず、家庭で様子を見てください。

ハンカチ・ティッシュ・マスク！忘れずに。



体温・顔色・食欲・下痢等、お子さんの顔を見て、いつもと変わりがなければ、チェックをお願いします。