

# 1がつ ぼけんだより

～にこにこ～

さくら市立押上小学校  
令和4年1月11日 No.9

## 1月の保健目標 「かぜの予防をしよう」

冬休みは有意義に過ごせましたか？ 休み明けからいい表情をしているみなさんに会えてとてもうれしいです。今年「寅年」です。寅年は、「成長」や「始まり」の年と言われています。今年いつもの生活に少しプラスして、新しいことにチャレンジすると心も体も成長できるかもしれませんね。

### 冬休みモードから「学校モード」へ切りかえ☆



#### ★早く寝る★

「夜ふかし→学校があるから早起き→日中眠い」の 패턴が多いです。毎日寝る時間を決めておくのがポイントです。

#### ★朝食をとる★

パンにバナナ、牛乳、これだけでもとってくるとエネルギー不足になりますよ。



#### ★体を動かす★

体育、外遊び、お手伝い…動いた分、体が休みを必要とするため、夜には自然と眠くなります。

毎日きれいなハンカチ・ティッシュを持ち歩こう！



### 朝のチェック！ 今日の体調

かぜやインフルエンザ、ノロウイルスが流行しやすい季節です。また、新型コロナウイルス感染症もまだ続いています。目が覚めたときにだるさや熱はありませんか？ 朝、自分の体調をチェックしてみましょう。

- ぐっすり眠れましたか？
- すっきり起きられましたか？
- 熱や頭痛、のどの痛み、お腹の痛みはありませんか？
- 朝ごはんは食べられましたか？
- お腹をこわしていませんか？

### ☆ ぼく・わたしの2022年健康目標 ☆

◎今年（ことし）の目標（もくひょう）を書いて、家（か）にかざろう！

ぼく・わたしは、心（こころ）も体（からだ）も健康（けんこう）ですぐすために、



をがんばります！

# 保護者の方へ

## ☆けんこうクイズ☆

初夢に出てくると縁起がいいと言われているものは何でしょうか？

- ①富士山、鷹、茄子      ②松、竹、梅  
③金貨、宝石、札束      答えは下\*

2022年がスタートしました。新年も引き続きよろしく申し上げます。まだまだ感染症対策が大切となってきますので、毎日の検温、体調管理、マスク着用などのご協力をお願いします。

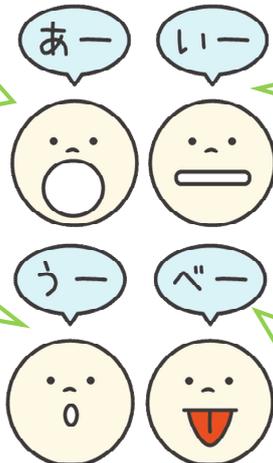
## Let's あいうべ体操！



「あいうべ体操」とは、口呼吸から鼻呼吸へ改善するための体操です。口呼吸を続けていると、歯並びが悪くなったり、おし歯ができやすくなったり、口が臭くなったり、いびきをかいったり、通年性鼻炎などのアレルギー疾患が増えたりする原因になります。また、ずっと口が開いている状態になるため、口腔内が乾燥し、感染症にもかかりやすくなると言われています。マスクをしていると「保湿されている」と勘違いしやすいため、注意が必要です。お子さんと一緒にコミュニケーションツールの1つとして、おうちで楽しくやってみてはいかがでしょうか。

### ☆「あー」のポイント☆

口を大きく開ける。楕円形に縦に開くのではなく、丸く「わ」の発音時のようにします。



### ☆「いー」のポイント☆

唇を真横にできるだけ開く。

### ☆「べー」のポイント☆

顎先をなめる感じで舌を強く押し出す。この動きが一番大切！舌に力がつくようになると、口が開きにくくなり、鼻呼吸しやすいです。

### ☆「うー」のポイント☆

唇を前方に丸く突き出す。

1秒くらいずつ続けてやりましょう☆

この体操は、声を出さなくてもできますが、声を出した方がより多くの筋肉を使うため、さらに効果的です。他にも、顔の筋力を高めるために、音読をしたり、口遊びをしたり、食べ物を飲み物で飲み込むのではなく、しっかりとよく噛んで食べたりすることも効果的です。習慣化してみましょう。

## ほっと一息、セルフケア♡

お子さんの心と体の健康を保つことは大切ですが、保護者の方の心と体の健康もお子さんにとって大切なことだと思っています。子育てや仕事のことで悩んだり、不安になったりすることも多くあるかもしれません。誰か一人でもいいから、何かあった時に話を聴いてもらえる人がいると心強いですよね。「話を聴いて欲しいな」「学校のことじゃないけど少し話してみたいな」などある方は、いつでもスクールカウンセラーや担任、養護教諭、他教職員が対応できますので、気軽にご相談ください。自分の落ち着くセルフケアをいくつかもっておくとリフレッシュしやすいかもしれませんよ。

### \*セルフケアの例\*

- ・呼吸法      ・体を動かす      ・温かい飲み物を飲む
- ・マッサージ      ・ぬるめのお風呂につかる      ・音楽を聴く
- ・好きな香りを楽しむ      ・好きなことをする      など



## 1月の保健行事

- 1/12 (火) 身体計測 (全学年)
- 1/20 (木) 学校保健委員会  
スクールカウンセラー来校
- 1/31 (月) 2年学級活動で保健教育  
「かぜにまけるな」