

ほけんだより 2月



No.15 令和6年2月2日 わらびが丘小学校保健室（お家の方と読みましょう）

「あなたの^{げんき}ココロ 元気ですか？」

《いまの^{きも}気持ちはどんな^{かん}感じ？》



ニコニコ



ドキドキ



プンブン



ルンルン



ヒヤヒヤ



シクシク



クタクタ



ツンツン

《自分の^{きも}気持ちは^{じぶん}あらわしてみよう！》

私たちは生活の中でいろいろな^{きも}気持ちになります、^{ほんとう}「本当はイヤだけど、^{とも}友だちにきられそう^いで言えない」「つらいけど^な泣いちゃだめ」とがまんばかりしている人はいないでしょうか。

^{きも}気持ちをおさえつけていると、^{からだ}体によくない^{えいきょう}影響^{だれ}が出る^{はな}こともあります。^{だれ}誰かに^{はな}話す^{きも}など、^{きも}気持ちを^{きも}あらわすように^{さいしよ}してみましょう。^{さいしよ}最初はうまくい^{はな}かない^{はな}かもしれませんが、

^{つづ}続けていると、^{じょうず}上手に^{きも}気持ちを^{つた}伝えられるようになりますよ。まずは^{はな}話せる人

^{はな}に話^{はな}してみましょう！



押印

【2月のほけん行事】



7 日（水）^{たいじゆうそくてい}体重測定（3・4年）

9 日（金）^{たいじゆうそくてい}体重測定（5・6年）

13 日（火）^{たいじゆうそくてい}体重測定（1・2年）

2月のほけん目標

^{けんこう}心の健康^{かんが}について考えよう

～お家の方へ～

『わたしのけんこう』（健康カード）をお配りしました。1月の身体測定結果や健康診断の結果でまだ受診がすんでいないものはないかを確認していただき、もしまだ治療が終わっていないものがありましたら、年度内に治療の計画をお願いします。

確認が終わりましたら、表紙の保護者印の欄に押印をして2月9日（金）までに担任に提出してください。

年	番号	保護者印	
1	1	⑦	

～お家の方へ～

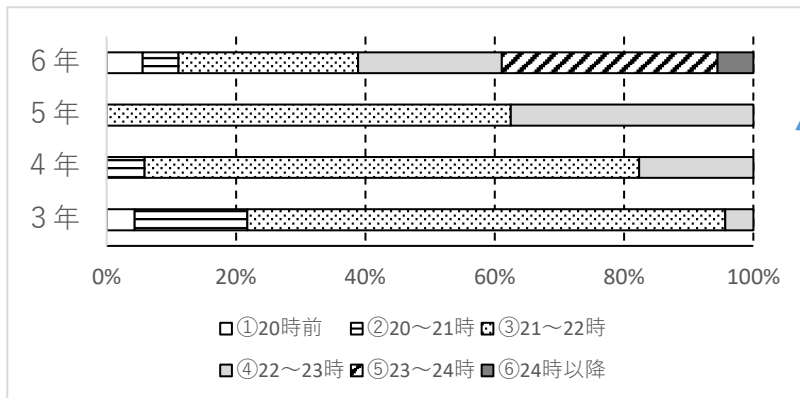
睡眠について考えよう

～保健集会・学校保健委員会～

1月25日（木）に、学校医の先生方、学校評議員、PTA 代表の皆さんにお越しいただき、保健集会・学校保健委員会が行われました。保健集会では、保健委員会が「すいみん列車の旅」という劇で、睡眠の大切さを伝えました。



3年生以上に行った「生活習慣アンケート」では、学年が上がるにつれ就寝時間は遅くなる傾向で、特に、6年生は約40%の児童が23時以降に就寝していました。



小学生に必要な睡眠時間は
9～10時間です!!

～すいみん列車の旅～

睡眠列車は山（レム睡眠）と谷（ノンレム睡眠）を交互に通って進みます。早い時間に睡眠列車に乗ると、大きな成長ホルモンのプレゼントをもらえるだけでなく、記憶力、集中力がつき勉強も頑張ることができます。

「よい睡眠のために守ってほしいこと」

☆夜9時から10時には布団に入ってねるようにしましょう。

☆寝る前には、部屋の明かりをなるべく暗くしましょう。

☆寝る1時間前までにはメディアの使用を控えましょう。

保健集会後に行われた学校保健委員会では、体力・健康面での課題や睡眠について、参加された皆様から、多くの貴重なご意見やご感想をいただきました。ご参加いただいた皆様、ありがとうございました。



☆学校医の先生方からの健康情報☆

【学校医 浅野耳鼻咽喉科医院 浅野先生より】

- 鼻・副鼻腔疾患は鼻づまりが主な症状だが、小さい時から鼻がつまっていると、鼻づまりの感覚がわからない子どもがいて、学校検診は発見する機会になるので大切である。
- 鼻づまりは、成長ホルモンを抑制したり、睡眠障害の原因にもなる。

【学校歯科医 小林歯科医院 小林先生より】

- 香取地区は、以前から千葉県の中でもむし歯が多い傾向である。
- 感染症予防の点からも歯みがきやうがいといった口腔の衛生は大切である。