

ほけんだより 2月

R4. 1. 31 大府市立神田小学校

ほけんもくひょう
2月の保健目標

しせい ただ
「姿勢を正しくしよう」

げんざい しんがた
現在、新型コロナウイルスの「オミクロン株」が世間で大流行しています。
だれ しょうきょう かんだしょう いま けっせき すこ
誰もがかりうる状況です。神田小では、今のところ欠席は少ないですが、
かぜ ぎ み こ たいちようふりょう ふん たいちよう わる むり はや
風邪気味の子や体調不良の子も増えています。体調の悪い人は無理をせず、早
く治しましょう。ていねいな手洗い・換気・睡眠・バランスのとれた食事（しょくじ）に心
がけ免疫力（めんえきりょく）を上げ、かぜや新型コロナウイルスを予防（よぼう）しましょう。

しゅうかい まじか
大なわも集会も間近です。がんばっていますね。目標達成（もくひょうたっせい）応援（おうえん）しています！



だから大切！

こまめな部屋の換気

「窓を開けて空気（くうき）の入れ換え（か）をしないでいると…」



にさんかたんそ
二酸化炭素（にさんかたんそ）が増え、
あたま
頭（あたま）が痛くなる



インフルエンザなどに
かんせん
感染（かんせん）しやすくなる



いやなおいが部屋（へや）に
こもる



チリやホコリが
アレルギー（アレルギー）の原因（げんいん）になる

寒いとこれが丸くなる!?

「猫（ねこ）はこたつで丸（まる）くなる〜♪」とい
う、歌（うた）を聴（き）いたことがある（ある）と思います。
私（わたし）たちも、寒（さむ）くなると丸（まる）くなるこ
ろがあります。それは背（せ）中（なか）。寒（さむ）いとい
う、背（せ）中（なか）を丸（まる）めて歩（ある）いたり、ポ
ケット（ポケット）に手（て）を
入れて前（まへ）かがみになったりします
ね。背（せ）中（なか）が丸（まる）まると、呼（こ）吸（そく）が浅（あ）くなり、
肩（かた）もこります。また、ポ
ケット（ポケット）に手（て）を
入れて歩（ある）くと、こ
ろんだとき（とき）にすぐ
に手（て）がつけません。寒（さむ）くても背（せ）筋（きん）を伸（の）ば
して歩（ある）きましょう。ま
た、手（て）袋（ぶくろ）をするなど
して、ポ
ケット（ポケット）に手（て）を
入れず（ず）にすむよう
にしてくださね。



こころのケア大事（だいじ）です。さて、あなた
のストレス解消（かいしょう）法（ほう）は何か（なに）？

あなたの「こころ」、調子（ちょうし）はどうですか？

思（おも）わずち（ち）こま（こ）ま（ま）ってしま
うような寒（さむ）さが続（つづ）いていて、あ
た（あ）た（た）かい春（はる）がま（ま）ちどお（お）しい
日（ひ）々（々）ですが、あな（あ）た（た）の「こ
ころ」は元（げん）気（き）でしょう（う）か。

かな（かな）しいこと（こと）や腹（はら）が立（た）つこ
と、心（しん）配（ぱい）なこ（こ）とがある（ある）と、こ

ろもつ（つ）かれたり、ぐあ（あ）いが悪（わる）くな（な）ったりし（し）ます。でも、それはだれ
に（に）でもある（ある）こ（こ）とです。自（じ）分（ぶん）の好（す）きなこ（こ）とや楽（たの）しいこ（こ）とをす（す）る、ひと
休（やす）み（ひと）（ひと）ねむ（ねむ）りす（す）る、友（とも）だ（だ）ちと遊（あそ）ぶ・お（お）し（し）や（や）べ（べ）りす（す）る、おい
し（し）いもの（もの）を食（た）べる…元（げん）気（き）にな（な）るた（た）めの方（ほう）法（ほう）はいろいろある（ある）ので、「こ
れ（れ）ならで（で）きるかな（かな）」と思（おも）ったこ（こ）とをや（や）ってみ（み）てく（く）ださ（さ）い。



病（びょう）気（き）ではな（な）いけど、何（なん）となく
から（か）だの調（ちょう）子（し）がよ（よ）くなく（く）い…
それは、こ（こ）ろに原（げん）因（いん）がある
か（か）もしれま（ま）せん。気（き）持（も）ちを切（き）り
かえ（え）たり心（しん）配（ぱい）ご（ご）とがな（な）く
な（な）ったりして、こ（こ）ろが元（げん）気（き）
にな（な）れば、か（か）らだ（だ）も軽（かる）く
な（な）りますよ（よ）。

2月は「生活習慣病予防月間」です

生活習慣病は悪い生活習慣がもとで起こる病気で、がんや心臓病、脳卒中、糖尿病、脂質異常症などの病気をいいます。これらは大人になってからなるものではありません。自分の健康を守り、将来にわたって元気にすごせるため、今のうちからよい生活習慣を身につけましょう。

「できることから一歩ずつ」実行に移していきましょう。



生活習慣病リスクのある生活、思い当たる人はいないかな？

健康的な生活習慣を定着させるには、次の3つの柱が大切です！

食事

3食決まった時間に好き嫌いをせずよくかんで食べよう



睡眠

特に寝る前のスマホ使用を控え早寝早起きを心がけよう



運動

体をこまめに動かしてストレスも上手に解消しよう



✓ 甘いものやスナック菓子をよく食べる

✓ あぶらっこいものが好き

✓ 野菜が嫌い

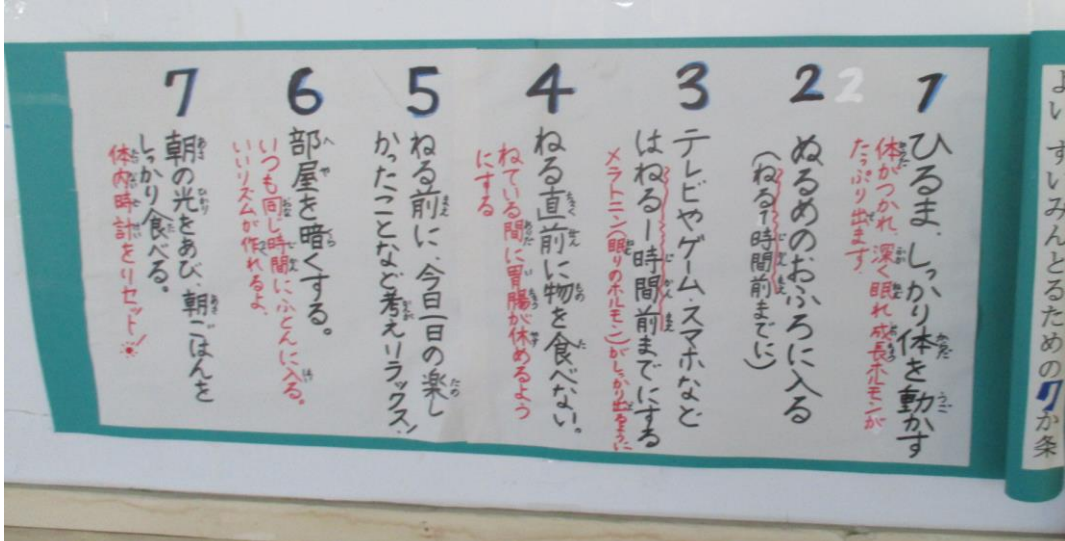
✓ 朝食を食べない

✓ 早食い、ながら食いをよくする

✓ 夜更かしをして睡眠不足である

✓ あまり運動をしない

✓ ストレスがたまっている



ほけんしつまえ けいじ
保健室前に掲示しました。

「よいすいみん」の参考にしてね。

お家の方へ

○2月、スクールカウンセラーの来校日について

2月8日（火）9時30分～12時30分と13時～16時、22日（月）9時30分～12時30分です。3月は1日（火）13時～16時、15日（火）9時30分～12時30分です。ご希望の方は、神田小 養護教諭 谷澤までご連絡ください。（46-5154）

○「冬休みを元気にすごそうカード」 ご協力ありがとうございました。

たくさんの子が、家のおてつだいや歯みがきを進んで取りくめたようで、嬉しく思いました。保護者…『てつだいことある？』といつも気に掛けてくれました。ありがとう」「歯みがきも毎日しっかりできてえらかったね」、児童…「おうちがきれいになってうれしかったです」「はがぴかぴかになってきもちがすっきりした」などの声が聞かれました。

歯を大事にする習慣や、自分から気がつき手伝う姿勢が身につくといいな…と思います。