

ほけんだより2月



ふゆ 寒い日が続いていますね。1月下旬から2月ごろが1年間で最もさむくなるといわれています。平久小学校では、1月半ばから急に胃腸炎症状で欠席する児童が増えました。インフルエンザのB型も少しずつ流行し始めています。ご家庭でも十分な休息を取り、食事の前、トイレの後には必ず手洗いをしてタオルで拭く習慣がつくよう、お声がけください。

2月のほけんもくひょう

しせい き
姿勢に気をつけよう

いい姿勢とは、まっすぐ立った時に、かかと、おしり、肩、頭が一直線になっている状態です。姿勢がよいと胸が開き、新鮮な空気を胸いっぱいに取り込むことができます。見た目もはつらつと元気に見えます。鏡の前で、自分の姿勢を確認してみましょう。

姿勢を良くすると、こんないいことがあります。

筋肉や関節の負担が減る⇒体が動かしやすくなって身体能力アップ!

胸が開き、腸が圧迫されない⇒呼吸がしやすく、内臓も元気になって体調アップ!

落ち込んだ時、自信がない時は猫背になりがち⇒背筋を伸ばして前向きな気分アップ!

がめん め きより
画面と目の距離は30cm

がめん かくだ
画面の角度を
かたむ
傾ける

せなか
背中を伸ばす

ゆか りようあし
床に両足を
つける

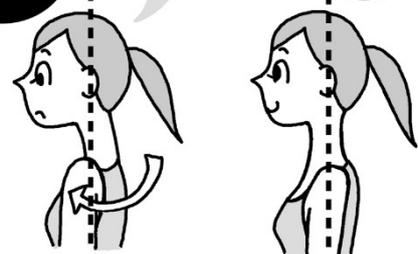
しり うし
お尻を後ろにして
ふか こしか
深く腰掛ける



ま 巻き肩になっていませんか?

かた まえ で
肩が前に出て、
うちかわ まる じょうたい
内側に丸まった状態

ま 巻き肩



ちようじかん
長時間スマホやパソコンを使ったり、
よこむ
横向きで寝たりするとなりやすいので注意しましょう。

保護者の方へ

～朝の健康観察をお願いします。～

注目ポイントはココ！

- 朝、スッキリ起きられず、
だるそうにしている
- 食欲がない
- 顔色が悪い
(顔色が青白い、または赤っぽい)
- 発熱している(熱っぽい)
- 声に元気がない



お子さんにいつもと違う様子や気になることがあったら、「大丈夫?」「体はだるくない?」など声をかけてみてください。体調が悪いときは無理をさせず、ゆっくり休ませることが大切です。

《保護者の皆様へ》

■「発育のようす」を配布しました

冬休み明けの発育測定にご協力いただきまして、ありがとうございました。測定結果については、お子様に配布しましたので、ご家庭でお子様の成長についてお話するきっかけとしてご活用ください。また、測定結果についてご不明点等ございましたら、お気軽にご連絡ください。

■学校保健委員会を開催しました「おやつとの付き合い方」

1月16日(金)学校公開日の4校時に、図書室にて学校保健委員会を開催しました。

「おやつとの付き合い方」について、カルビーフードコミュニケーションズのご担当者様に講師としてお話をいただきました。児童を対象に、総合や家庭科の時間に講演もされています。

一部、許可を得て内容をご紹介します。

・おやつは食事だけでは足りない栄養を補う「体の栄養」としての側面だけでなく、好きなものを会話しながらかしこむという「心の栄養」としてのコミュニケーションツールの役割がある。

・おやつには食べ方がある。適正量を、食事の2時間前には食べ終わると食事量に影響しない。

(例:夕食が夜7時からなら、夕方5時までにおやつを食べ終わっておく)



ご参加ありがとうございました。