

ほけんだより 2月

R 4.2.3
志雄小学校
保健室 山崎
No.16

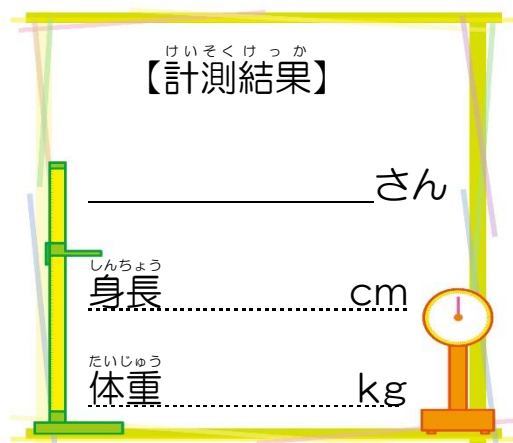
2月5日はニコニコの語呂から「笑顔の日」だそうです。笑顔はそれだけで、体の免疫力がアップしたり、リラックス効果があったりと、健康のためにもとても大切です。お互いが笑顔になれるような言葉づかいも意識しましょう。

また、新型コロナウイルス感染症の感染拡大が続いています。石けんでの手洗いや正しいマスクの着用、こまめな換気、人混みを避けるなどの感染症予防対策をしっかりと行いましょう。

身体計測を行いました

《1月の平均値》

	身長 (cm)		体重 (kg)	
	男子	女子	男子	女子
1年	120.6	123.0	23.6	23.2
2年	127.5	126.1	27.1	26.9
3年	132.2	135.7	33.9	29.9
4年	139.7	139.9	36.0	35.3
5年	148.4	151.1	42.6	43.3
6年	152.9	150.5	44.6	43.6

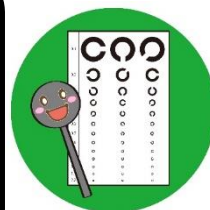


保護者の方へ

《視力検査結果について》

1月に視力検査を行いました。結果は「視力カード」でご確認ください。ご覧になりましたら、押印をして2月9日（水）までに学校へ提出してください。

なお、B以下の人には、『健康診断（眼科）結果のお知らせ』の用紙をお渡しします。早めの眼科受診をお勧めします。



なぜカゼは

ひく

なの？

病気になることを「病気にひかる」と言いますが、カゼの時だけ「ひく」と言うのはなぜでしょう？

大昔の中国ではカゼをひいたとき、悪い空気（風）が体に入った状態だと考えられていたそうです。この悪い



くき（空気）のことを「邪気」と言い、体の中に邪気を引き込む、という表現か

ら、他の病気のように「かかる」ではなく「引く（ひく）」といわれるようになったとか。ちなみにカゼのことを漢字で「風邪」と書くのは、この話がもとになっているのだそうです。

まだまだ寒い冬。悪いものを引き込まないよう、うがい・手洗いでブロックを！



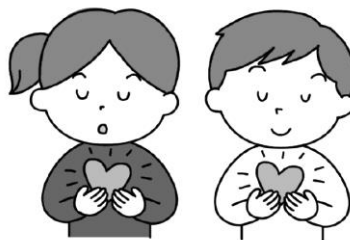
※裏面もあります

2月の保健目標

◎心の健康について考えよう

※言葉の大切さを考えましょう。

※友だちや自分のいいところを探してみましょう。



短所も見方を変えれば長所です

泣き虫…



感情が豊か！

飽きっぽい…



好奇心旺盛！

おしゃべり…



性格が明るい！

おとなしい…



謙虚でやさしい！

花粉にも / 感染症にも / 負けない！

大切なのはやっぱり

食事・運動・睡眠

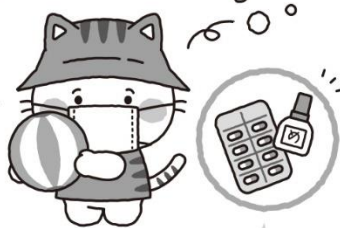


食事

バランスよく食べよう

運動

外で体を動かそう



花粉対策も忘れずに



睡眠

早寝早起きががんばろう

冬のあったか〜い睡眠 NG集

NG 電気毛布を朝までつける

電気毛布をつけたまま眠ると、夜中に目が覚めやすくなります。人がぐっすり眠るには、体の深部体温を下げるのが大切。電気毛布を使うなら、OFFか最弱に切り替わるタイマーを。

NG 暖房で部屋を暖かく

暖房が強すぎる場合も、体の深部体温が低くならず、眠りは浅くなります。最適温度は16〜19℃。

NG 靴下をはいて寝る

人は深部体温を下げるために、手足から熱を逃がしています。靴下をはくと放熱ができず、深部体温が下がりにくくなります。

NG 寝る直前にお風呂であつたまる

寝る直前の入浴は、深部体温が上がり寝付きにくくなります。入浴は寝る60〜90分前に38〜40℃のぬるめのお湯で。