

ほけんだより 2月

昨年から今年にかけての年末年始は暖かく、過ごしやすい日が多いように感じました。朝や夜は寒いと感じる日でも、昼間は暑いと感じる日もありました。中休みのなわ跳びチャレンジウィークでは、「暑い！」と一生懸命になわ跳びの練習に取り組んでいる子供たちを見て、微笑ましく思いました。縄跳びチャレンジウィークが終わっても、休み時間に外に出て体を元気いっぱい動かすことを続けてもらえたらと思います。

世間では、昨年末ごろからインフルエンザが爆発的に流行していると聞きますが、本校では、今のところ、インフルエンザ等の感染症の大きな流行は見られません。発育測定の際に、「この冬休み、体調を崩さず元気に過ごせましたか」という質問にも、どのクラスも半数以上が元気に過ごすことができたとのことでした。ただ、近隣校では、3学期になってインフルエンザでの学級閉鎖を行っている学校もあります。引き続き、こまめにうがいや手洗いをしたり、下着や暖かい靴下などで防寒対策をしたりして、自分の体を守りましょう。また、空気が乾燥していますので、加湿も心掛けていただけたらと思います。クラスの友達や担任の先生と少しでも多くの思い出が作れるように、残る日数を元気に過ごしてください。

～冬休み明けまいにちげんきチェックカードについて～

冬休み明けのまいにちげんきチェックカードでは、冬休み明けの子供たちの生活リズムについて知ることができました。子供たちにとっても、自分の生活リズムを振り返り、これからの生活に生かす良い機会となっていればと思います。

まいにちげんきチェックカードを確認すると、高学年になるにつれて、運動している時間が短くなったり、その代わりにスマートフォンやゲーム機の使用時間が1日2時間以上と長くなったりしている傾向にありました。そして、体を動かしていないことも影響し、夜10時までには眠りにつくことが難しくなり、起きる時間も遅くなってしまい、朝ごはんが食べられない負の連鎖に、はまってしまいう傾向も見られました。1日の中で、一つでもリズムが崩れると、その後の生活リズムにも影響を与えてしまいます。

生活リズムを正すには、まずは早く寝ることを意識していただければと思います。早く寝るためには、メディア機器を使用する時間や運動時間を工夫していけたらと思います。この機会に再度、1日のメディア機器の使用時間をご家庭で確認してみてください。

今年度のまいにちげんきチェックカードには、歯みがきを朝と夜に1日2回しているかという項目も増やしました。ほとんどの人が〇を付けられていましたが、習慣になっていない児童も見受けられました。食後の歯みがきについて、ご家庭でもお声掛けいただければと思います。

規則正しい生活習慣は、身体だけでなく心も健康であるために、とても大切なことです。引き続き、ご家庭でのご協力をよろしくお願いいたします。



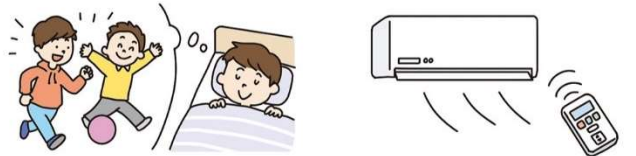
よく眠るために

今日も、朝から元気ですか？ すっきり起きられない、体がだるくてやる気が出ないなどの場合、すいみん時間が足りなかったり、ぐっすり眠れていなかったりするのかもしれませんが、ぐっすり眠るために、次のようなことに気をつけましょう。

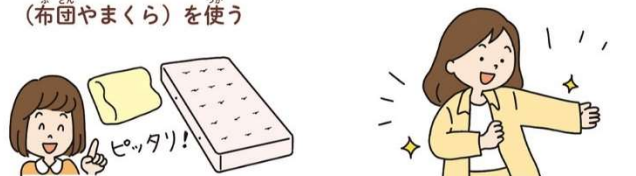
- 寝る部屋は暗くする
- 寝る直前までスマートフォンやパソコンを見ない



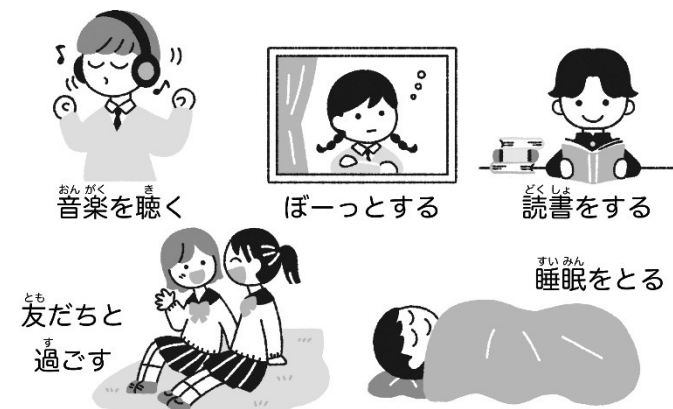
- 寝る前は、その日にあったいいことを思い出す
- 寝る部屋の温度を調節する
(冬は19～22℃、夏は23～26℃ぐらい)



- 自分に合う寝具(布団やまくら)を使う
- 着心地がいいパジャマを着る



おすすめのストレス解消法



大人も子供も、だれもが感じることのあるストレス。先生もストレスを感じることがあります。緊張する発表会の前、大事なテストの勉強をしているとき、友達や家族とケンカしてしまったとき、逃げたいけど向き合わなければならなくて、辛くなる時もあります。そんなときに先生は、気分転換に外にお散歩に行ったり、家族や友人と楽しい話をしたりして気分をリフレッシュしています。みなさんいろいろな方法を試してみて、自分に合ったストレス解消法を見つけてみてください。

2月の保健行事

2月3日(月) 5年生ウインタースクール事前健診について

5年生の移動教室直前の健康状態を学校医に診ていただく健診です。事前健診を受けられなかった児童は、原則移動教室への参加ができません。必ず参加するようご配慮ください。健診当日は、健康の記録を記入した健康カード(しおり)を持参させてください。

気持ちのコントロール

怒りや悲しみといった気持ちを自分でコントロールすることはむずかしいですが、ちょっとしたコツがいくつかあります。覚えておきましょう。

- ① 深呼吸する
大きく息を吸ってはくことで、気持ちを落ち着かせます。あとのことを考える余裕が生まれます。
- ② 距離をおく
たとえば怒りの対象となっている人から離れる、解決しにくいことを一度忘れるなどです。
- ③ 自分を外から見
今の自分の状態を、ほかの人から見たらどうなのか考えることで、自分自身を見つめ直します。

