

ほけんだより

令和3年1月29日
横浜市立舞岡小学校
校長 岩田 明正
養護教諭 鎌田 優季菜

2月3日は節分です。「鬼は外！福は内！！」と豆まきをするのは、春を前に悪いものを追払い行事に由来しますが、季節の変わり目に体調を崩すことがないように、という願いもこめられているそうです。

まだまだ寒い日が続いています。今まで通り、石けんでの手洗いやマスク、換気を心がけてマイコンサートに向けて体調を万全にしていきましょう。



外で遊ぶといいことがたくさんあります。

- ① 体力がついて免疫力がアップする。
- ② 体幹がきたえられ、けがをしにくい体になる。
- ③ 体が疲れることにより、自然とぐっすり眠れて、朝はすっきりと目覚めることができる。

あたたかい服装を工夫して、外で元気に遊ばしましょう。

2月の保健行事

1日(月)

歯科指導(1・3年)

持ち物:手鏡(1年)、手鏡・歯ブラシ(3年)

歯科衛生士の増田先生から正しい歯のみがき

方などについて学びます。



保健委員会 あったか体操

寒い日も全校のみなさんに元気に過ごしてほしいという思いから、保健委員会で「あったか体操」を考えました。「星影のエール」の曲に合わせて、肩甲骨を動かしたり、体をあたためる動きを取り入れました。期間を限定して、毎朝クラスで取り組んでいます。

体操で体をあたたためて、病気に負けない体をつくりましょう。



せいかつしゅうかん みなお めんえきりよく たか
生活習慣を見直して 免疫力を高めよう

みなさんは、感染症予防のために手洗い・マスク・換気などにととてもよく取り組んでいます。ウイルスや細菌を体に入れないようにすることも大切ですが、よい生活習慣を心がけて、免疫力（病気とたたかう力）を高めることも大切です。
 生活習慣の基本である食事・運動・睡眠を見直してみましょう。

バランスのいい



しゅしよく はん
主食（ご飯・パンなど）、
 しゅさい にく さかな
主菜（肉・魚など）、
 ふくさい やさい
副菜（野菜）のそろった
 しょくじ
食事をとりましょう。

てきど
 適度な



うんどう たいおん
運動をして**体温**が
 あ めんえきりよく
上がると**免疫力**が
 たか しんぞう はい
高まります。**心臓**や**肺**
 つよ たいりよく
が強くなり、**体力**
 こうじょう
向上にもなります。

じゅうぶん
 十分な



9～10時間は
 すいみんじかん
睡眠時間をとるように
 しましょう。

ほごしゃ かた
保護者の方へ

毎朝、健康観察へのご協力ありがとうございます。今後も引き続き、お子さんの丁寧な健康観察をお願い致します。

おうちの
 方へ
 あさ けんこうくわんさつ
朝の健康観察は「見る」と「聞く」をお願いします

<p>表情 げんき 元気があるか、 ないか</p>	<p>顔色 ねつ 熱っぽくないか、 おおしろ 青白くないか</p>	<p>声 あか 明るいかな、 しずんでないか</p>	<p>そのほか あさ 朝ごはんはちゃんと食べたか、 トイレに行ったかなど</p> <p>ちやうし わる 調子が悪そうなときは 無理をせず、 休ませてあげて ください</p>
---	--	--	--