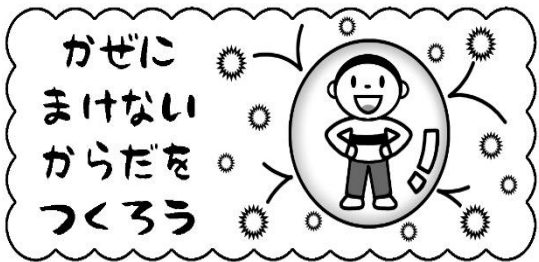


ほけんだより 2月

令和6年1月18日
横浜市立舞岡小学校

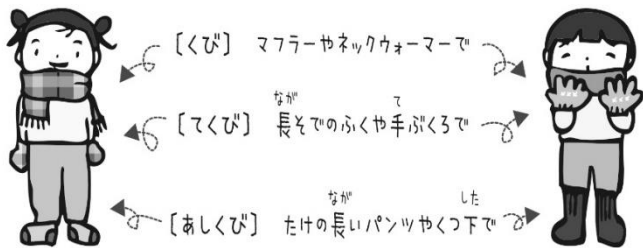
ふゆやす お あたり とし むか ふゆやす せいかつ き
冬休みが終わり、新しい年を迎えました。冬休みは生活リズムに気をつけて過ごすことがで
きましたか。すこ ずつ 学校モードに 戻して いけるといいですね。1月から3月はあつ という間
です。たいちょう き のこ すく いま がくねん たの す
す。体調に気をつけながら、残り少ない今の学年を楽しく過ごしましょう。

こんげつ ほけんもくひょう かげを予防しよう。



- ・ウイルスに負けない体をつくる
(はや はやお じゅうぶん すいみん しょくじ
早ね早起き、十分な睡眠、バランスのよい食事など)
- ・ウイルスを体にいれない
(せつ つか てあら ちやくよう
石けんを使った手洗い、うがい、マスクの着用など)
- ・ウイルスの多い場所をさける
(ひとご さ
空気を入れかえる、人混みを避けるなど)

さむいときは「3つのくび」をあたためよう



せつ あわだ
石けんを泡立
てて、すみず
みまで！
どあら
2度洗いが
こうかき
効果的です。



がつ ほけんぎょうじ 2月の保健行事

にち すい こうじ
21日(水) 4校時
だいがいこうほけんいいんかい
第2回学校保健委員会



だい かい ひ つづ しせい
第1回に引き続き、姿勢をテ
マに取り組みます。第2回は
ぜんこう たいいくかん あつ よこはまし
全校で体育館に集まり、横浜市
スポーツ協会の方の講演や、
しせい かん けっか
姿勢に関するアンケートの結果
はっぴょう よてい
発表を予定しています。

ふゆ くうき かんそう きせつ じつ からだ なか
冬は空気が乾燥する季節ですが、実は体の中も
かんそう し
乾燥していることを知っていますか？
のどや鼻などの粘膜には「繊毛」という細かい
け は せんもう からだ なか はい
毛が生えています。繊毛には、体の中に入ってき
たウイルスや菌を掃き出してくれる働きがあり
ます。しかし、粘膜が乾燥しているとその働きが
よわ
弱くなってしまいます。
せんもう うご かつぱつ
繊毛の動きを活発にさせるために、こまめに
すいぶん うるお
水分をとったり、マスクをつけてのどを潤したり
することが感染症予防に効果的です。

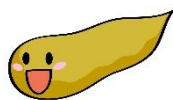
あなたのうんちは元気ですか？



冬休みは美味しいものをたくさん食べすぎてしまった人もいないでしょうか。そんな人は腸や胃が疲れているかもしれません。

うんちの様子はどうですか。実はうんちは体からのお便りと言われていて、うんちの形や色で健康状態を知ることができます。トイレに行ったときはぜひ自分のうんちを観察してみましょう。

【いいうんち】



「バナナうんち」

においがあまりせず、スルツと出るうんち。健康的なうんち。

【よくないうんち】



「びちゃびちやうんち」

水分が多いうんち。お腹の調子が悪いときに出たりする。



「ころころうんち」

水分が少ないうんち。便秘がちの人に多い。気持ちよく出ない。

【いいうんちを出すために】

- 早く起きて、ゆっくりトイレに行く時間をつくる。
- 食べ物をよくかんで食べることを意識する。
- うんちが出やすくなるように、野菜や海そうを食べて食物繊維をとる。
- たくさん遊んで体を動かし、しっかりとすいみんをとる。



保護者の方へ



2月21日(水)に開かれる学校保健委員会には、保護者代表としてPTA学年委員の皆様にご参加いただきます。学年委員以外でもご興味のある方は、どなたでもご参加いただけます。

参加ご希望の方は、担任を通して学校までお知らせください。

(窓口は養護教諭)

自分を好きになるために

自分のことが好きですか？ いきなりそう聞かれても、「どうかなあ…」と戸惑うかもしれませんね。でも、今の自分が好きになれば、いろんなことに挑戦したり、友達と楽しくつきあえたり、毎日がもっと楽しくなるはず。

そこで、自分を好きになる方法を紹介します。ぜひ試してみてくださいね。



- ①誰かと自分を比べない（自分とは自分！ 世界にたった一人の存在というのはすごいこと）。
- ②自分をほめよう（小さなことでもOK）。
- ③早めに休んで、体と心の疲れをとる（疲れたときは、とりあえずぐっすり寝よう）。

ありのままの自分でいいんだよ！