

昨日2月2日は節分でした。みなさん豆は食べましたか？
 節分は自分の年齢の数だけ、豆を食べることで、1年の健康を願います。
 また、2月3日は立春です。暦の上では春が始まりますが、1年で最も寒い時期と言われています。体温調節のできる服であたたかくして過ごしましょう。
 市内では、インフルエンザで学級閉鎖・学年閉鎖をしている学校もあります。
 元気に過ごすことができるようにこまめに手洗い、うがいをしましょう。



ほけんしつよりお知らせ

◆生活リズム ばっちりカード◆

5日間の記録ありがとうございました。

休日は夜更かしをしてしまった人も何人かいましたが、自分でたてた、

ねる時間・おきる時間を守れている人がたくさんいました。

早寝、早起き、朝ごはんをこれからも続けて3学期も最後まで頑張りましょう。



◆性教育月間◆

2月は性教育月間です。

成長や発育について知識を身につけるとともに

相手を思いやる心や適切な判断、行動ができるように

しっかりと授業を受けましょう。

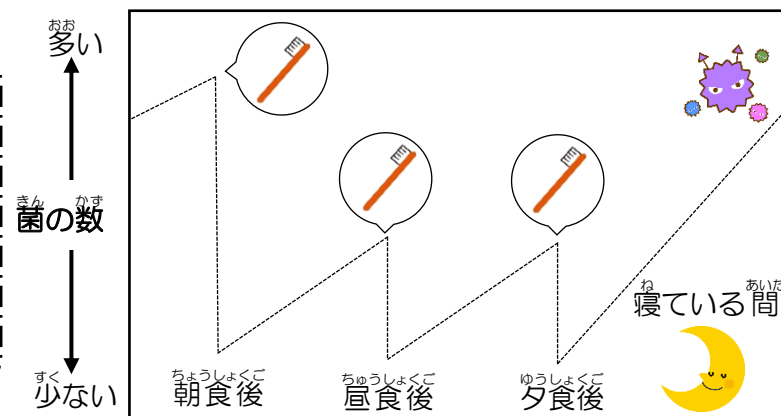
- | | |
|-----|----------|
| 1年生 | たいせつなからだ |
| 2年生 | おへそのひみつ |
| 3年生 | いのちのつながり |
| 4年生 | 成長する心 |
| 5年生 | 生命の誕生 |
| 6年生 | 大切な思春期 |

朝、歯をみがきしていますか？

冬休み明けに記録してもらった「生活リズム ばっちりカード」では、朝の歯みがきができていない人が多かったです。

実は口の中の菌は、ねている間にとっても多くなることを知っていますか？朝歯みがきをしないと口の中に菌がたくさんいるまま過ごすことになります。

寝起きの口のまま朝ごはんを食べると寝てる間に増えたたくさんの菌が一緒にお腹に運ばれてしまいます。
 朝ご飯を食べる前にもうがいや歯みがきをするをおすすめします。



ごはんを食べたら
歯みがきを
しましょう！



こころ 心の健康

風邪をひいたときや病気にかかってしまったときは、ゆっくり休んだり、薬を飲んだりして治します。転んで血が出てしまったときには、ばんそうこうをはって手当をします。

では、心が傷ついてしまったときにはどうするか知っていますか。



こころが傷つくのはどんなとき？

悪口を言われたとき、失敗してしまったとき、怒られてしまったときなど、原因はいろいろあり、人によって心が傷つく場面や傷の程度は異なります。

こころが傷つくとどうなる？

悲しい気持ちになる、やる気がでない、悩みごとが頭から離れなくなる、自分や他の人に対してイライラする、など。



どんな手当がある？

相談する、話す

おうちの人、お友達、先生だれでも大丈夫です。誰かに話すと気持ち楽になります。



気持ちを紙に書く

紙に書き出してみると心のモヤモヤが整理されて、新しい考え方が見つかるかもしれません。

からだを動かす

適度な運動にはこころもからだもリラックスさせる効果があります。



他にも音楽を聴く、たくさん寝る、本を読む、歌を歌うなどたくさんの方があります。自分にあった方法を見つけましょう！

がっこう 学校保健委員会

1月28日（火）に第2回学校保健委員会が開かれました。

今回は日本カイロプラクティック連合会の井上様に

「姿勢を正して元気100倍！

～本当は怖い、悪い姿勢で過ごすこと～

と題目で、姿勢が悪いと病気にかかりやすくなってしまうことや

姿勢のズレを治す簡単にできる運動を教えてくださいました。

お忙しい中ご参加いただいたPTA、学級委員の皆様ありがとうございました。

学校保健委員会の内容は次回の懇談会での資料配布と

学級委員さんによる報告があります。

