

ほけんだより



2月



春の初めの日とされている「立春」。今年は2月4日にあたります。まだ寒いこの時期に「春」といわれても実感はわかりませんね。でも草や木、虫など、いろいろなものに目を向けてみると、少しずつだけど、春が確実にやってきているのがわかります。1日1日ゆっくりと…。まもなく訪れる春の新学期・新生活に向けて、私たちもいろいろと準備を始めましょう。

2月の保健目標
姿勢を正しくしよう

まだまだ寒い日が続きます。「猫はこたつで丸くなる」といいますが、猫の背骨は曲げることができる仕組みになっているんです。でも人間は違います。背中、丸まっていませんか？あっと思ったら、背中にのしかかっている冷たい空気を押し除けるつもりで、うんと伸びを試みてくださいね。

生活習慣が大切なのは、なぜ？

生活習慣の基本は **食事** **運動** **睡眠** です。
健康にいい生活習慣でこんなにいいことがあります



未来の自分 のために



バランスのいい **食事**



- じょうぶな筋肉、骨、血液などが作られます
- 元気に活動するエネルギーが作られます
- 体の調子がよくなります
- 誰かと一緒に食べると笑顔になります

適度な **運動**



- 筋肉がついて、骨も強くなります
- 肺や心臓が強くなります
- 太りにくくなります
- 血液の流れがよくなります
- 気持ちがスッキリします

十分な **睡眠**

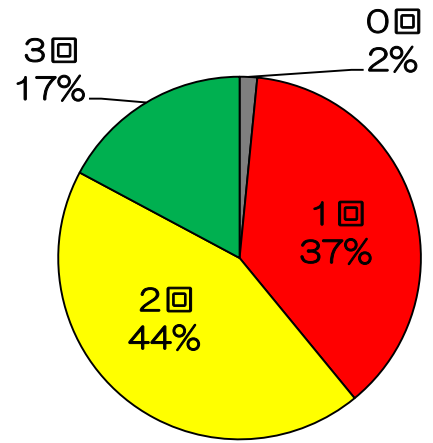


- 体がぐんぐん成長します
- 病気に対抗する力を強くします
- 落ちついた気持ちになり、イライラしません
- 勉強やスポーツに集中できて、やる気もできます

子どものころから
よい生活習慣を
身につけましょう

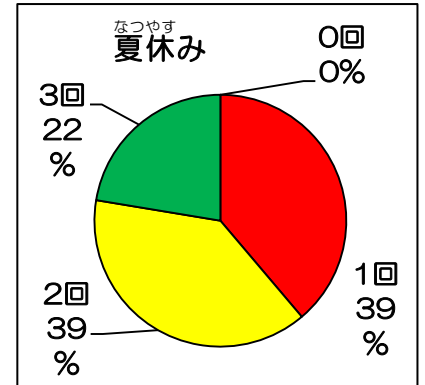
ふゆやす 冬休み はみがきカレンダー 集計結果

たいしょうしゅ 対象者：小学部、中学部1組・2組、高等部Bコース
 しゅうけいほうほう 集計方法：同じ子でも1日の歯みがきの回数にはらつきがあるが、一番多い色がその子の習慣の回数として集計。



けっか 結果：1日に2回歯みがきをする子が一番多かった。
 なつやす 夏休みと比べると、3回歯みがきをする人と1回歯みがきをする人が減り、2回の人が増えた。

※一生使う歯の健康を守るために、子どもたちからしっかりと歯みがきの習慣をつけていきたいですね。



もし、**心**がカゼをひいたら

カゼは誰でもひくもの。体力が落ちたり、ちょっと油断したりするだけでかかたりします。そして、心もそんな状態になることがあります。「心がかぜをひく」って、どんな意味だと思いますか？

♡ 心がかぜをひいたかも？

- やる気がでない
- 気がついたらぼんやり
- なかなか眠れない
- 何をしても楽しくない

♡ 心のかぜの原因は？

- ホットできる時間がない
- 無理にがんばっている
- 友だちとケンカをした
- うまく気持ちが伝えられない

♡ 心のかぜを治すには？

- のんびり過ごす時間をつくる
- 好きなことを思いっきりする
- 誰かに話を聞いてもらう

心のかぜも
 早めの対応で
 こじらせないで



カゼにきくツボ

手のひら

感冒点

手の甲

合谷

おや指と人さし指で両方のツボをはさんで、もみます

効果 感冒点は呼吸器の働きをよくします。
 合谷はいろいろな症状に効果があります。

生活習慣で病気になるの？

よくない生活習慣を続けると起こる病気があります。
 生活習慣病と言います

甘いものの食べすぎ

塩分の多いものの食べすぎ

生活習慣病

がん・脳の病気
 心臓の病気・糖尿病
 高血圧 など

運動不足

睡眠不足