

ほけんだより

令和7年2月1日
北区立豊川小学校
校長 中村 順子
養護 加納 純子

今年の立春は2月3日となっています。暦の上では「春」が来たのですが、まだまだ寒い日が続きます。上着や下着で温度調節したり、長い靴下やタイツをはいたりして、寒さから自分の体を守りましょう。

しかし、寒いからといって、ずっと家の中にいると運動不足になってしまいます。適度に体を動かすことで、体温が上がります。運動が苦手な人は、散歩やストレッチなどがおすすめです。

運動した後は、汗をしっかりと拭いて水分を取りましょう。その時は、温かな飲み物をとるようにしたほうが、体に負担がないです。まだまだ寒さが続きますので、感染予防に気を付けて過ごしましょう。

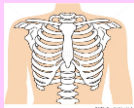
今月の保健目標

「心の健康を考えよう」

『心の健康』とは、自分の感情に気づいて表現できる情緒的健康、状況に応じて適切に考え、現実的な問題解決ができる知的健康、他人や社会と建設的でよい関係を築く社会的健康を意味している。人生の目的や意義を見出して、主体的に人生を選択する人間的健康も大切な要素であり、こころの健康は「生活の質」に大きく影響するものである。

「心の健康」には、多くの要因が影響しており、身体の状態とこころは相互に強く関係している。〔厚生労働省より抜粋〕

《保健指導》



1年生	風邪・インフルエンザ予防をアップデート
2年生	その症状の理由はなんだろう？
3年生	骨の役割ってなんだろう？
4年生	
5年生	私には〇〇が必要！
6年生	
4くみ	骨の役割ってなんだろう？

1月の発育測定時の保健指導は左記の通りです。
ご家庭でも、お子さんから内容等を聞いて話し合ってみてください。

湯船につかって体を温めよう

部屋は暖かく、外は寒い。そのような気温差は自律神経を乱します。自律神経のバランスが乱れると血流が悪くなって体が冷えやすくなり、逆に、体を温めると全身の血流が良くなって自律神経が整いやすくなります。湯船につかると、体が温められて血流が良くなる上に、水圧によるリラックス効果も得ることができます。1日の終わりにゆっくり湯船につかって、自律神経の乱れをリセットしてみましょう。

<ストレス解消法>

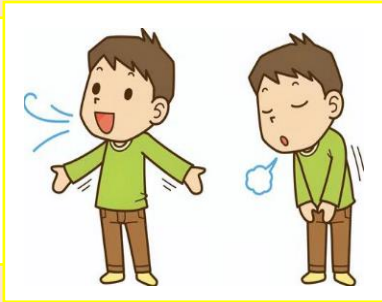


笑うことで、体に侵入したウイルスや細菌をやっつけるナチュラルキラー細胞が活発になり、風邪などにかかりにくくなります。また、笑うと幸せホルモンが分泌されてポジティブな気持ちになれます。笑う表情するだけでも、効果があるそうです。

泣くと副交感神経が優位になって、気持ちが落ち着きます。また、辛かったことなど、それまで抑えていた感情を解放できて、スッキリします。ドラマや映画などを観て涙を流すこともストレス発散のひとつの方法です。



深呼吸

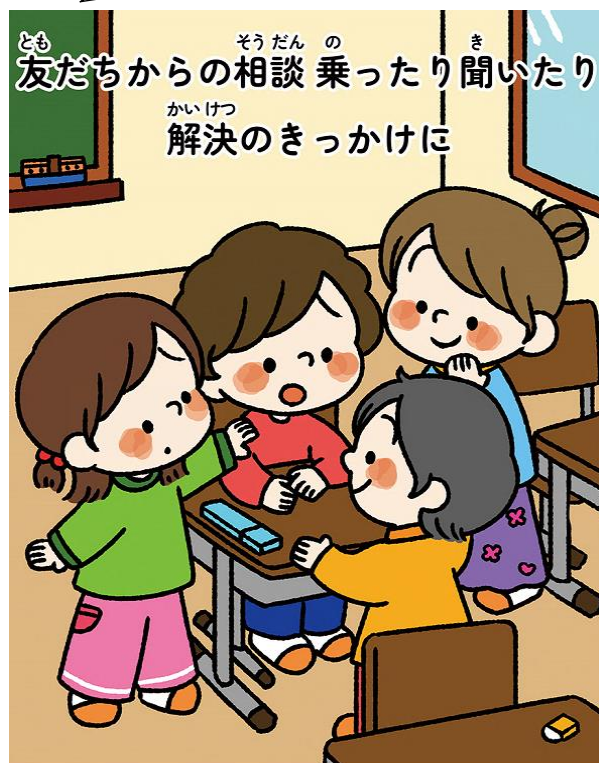


普段は胸の上部だけを使った浅い「胸式呼吸」をしがちです。ゆったりと深い「腹式呼吸」に期待できる効果は、「リラックス」「ストレスの解消」「睡眠の質の向上」「血行の改善」「集中力向上」等があります。

※理想的な深呼吸：おへその下に空気を入れるイメージで、鼻から息をたくさん吸います。そして、吸うときの倍の時間をかけて、口からゆっくりと息を吐きます。酸素が全身に行き渡るので血行がよくなり、筋肉の緊張が和らいで気分が落ち着きます。

7つのまちがいをさがそう！

お子さんと一緒にやってみてください♪



こた
答えは保健室前の掲示板上にあるので、見てみてくださいね☆