

ほけんだより 2月

R6.2.28
館林七小
保健室



2月の保健目標

こころ けんこう かんが
心の健康を考えよう



春の暖かさを感じたと思ったら、ふるえるような寒さで冬に逆戻り、なんて日が続きますね。寒暖差の激しいこの季節、体調を崩すことのないよう生活リズムを整えていきましょう。さて、みなさんは心の健康について考えることはありますか？生活リズムは心の健康とも関係があります。疲れがたまっていると感じたときには、ゆっくりと休む時間を作ってみましょう。

ほけんしゅうかい おこな 2月2日（木）に保健集会を行いました！

今年度保健委員会では、「目によいことを知ろう！」というテーマで約1年間活動を行ってきました。保健集会では、全校児童にその活動の報告をしました。

〇1学期に行った「目の健康に関する知識についてのアンケート」の結果から、正答率が100%ではなかったため「目の健康についてもっとみんなに知ってほしい」という結論になり、様々な取組を行いました。

〈実際の活動内容〉

ポスター制作

写真

ガイドブック



げき さんまい
劇：三枚のおふだ

写真

げき あと
劇の後のクイズは大きな声で答え
て正解することができましたね。

『心の健康』にも「食事・運動・睡眠」の生活リズムが大切です！



食生活を整える・・・○朝食をとることで、脳が目覚め、1日のエネルギー源となる。1日のリズムが作られ、活動と睡眠のサイクルも自然に整い、ストレス管理にもつながる。

○炭水化物だけの食事は、体に負担がかかり脳の働きも不安定に。菓子パンやおにぎりなどの炭水化物だけでなく、ゆで卵やチーズなど、たんぱく質をプラスすると good！

適度に体を動かす・・・○脳が活性化される。○気分転換ができる。○満足感や達成感が得られる。

「質」のよい睡眠をとる・・・○寝る時間と起きる時間を毎日一定にすることで体内リズムが整う。

○日光の光を浴びる→体内時計のリズムがリセットされて目覚めがよくなる。

○環境を整える→寝る直前にスマホの画面を見ない等。

花粉症にご注意ください・・・

花粉のピークを迎える前に、予防を意識しておきましょう。花粉症予防の鉄則「吸わない、付けない、持ち込まない」

- ①花粉を「吸わない」・・・○マスクをつける。(花粉を吸い込む量は
1/3～1/6 に減らす効果があると言われています。)
- ②花粉を「付けない」・・・○手洗い・うがい・洗顔で、体に付いた花粉
を洗い流す。
○皮膚からも花粉は侵入するので、保湿を
して皮膚の状態を整えておく。
- ③花粉を「持ち込まない」・・・○花粉のつきにくい服装をえらぶ。
(ウール素材は避けるなど。)
○帰ったらシャワーを浴びる。
服を着がえる。



☆ハンカチチェック結果☆

<ハンカチを忘れてしまった人>

2 学期 ... 1 回目:5人 2 回目:6人 3 回目:7人
3 学期 ... 1 回目:7人 2 回目:4人 3 回目:6人

小学生のうちにハンカチを持つ習慣を身に付けましょう☆



せっかく学校にハンカチを持っ
ていても、持ち歩いていなければ
必要なときに使えません。手を洗っ
た後にすぐに使えるように、ポケッ
トに入れておきましょう。
ハンカチは毎日替えて清潔に☆

1 月 29 日(月)に学校保健委員会を開催しました

1 月 29 日(月)に、学校薬剤師の熊谷先生、PTA 本部役員の方々
にご参加いただき、学校保健委員会を開催しました。

学校保健委員会とは・・・学校における健康問題を協議し、家庭や
地域社会と連携して健康づくりを推進する組織です。

内容は以下のとおりです。

- ①児童保健委員による発表「目によいことを知ろう！」
- ②定期健康診断の結果・事後措置の結果について→全校の児童の半数以上が歯肉の炎症があることが問題点。
- ③体育主任・給食主任より本校児童の現状について
→体力面:運動をする児童・しない児童が二極化しているので、楽しく体を動かせる取組を継続していきたい。
→給食面:偏食の児童に対して、食事が嫌いにならないような指導をすることが課題。

【最後に、学校薬剤師の熊谷先生より講評をいただきました！】

知識のないことには始まらないため、保健委員の児童が発信していったのはよかった。しかし、毎日の生活
の中でそれをどう実践していけるかが大切である。12～13 歳で大人の目になるため、小学生ではまだまだ成長
段階である。そのため、中学 1 年生になるまでは、近くを見る作業(ゲームや読書)をした後には、意識的に
遠くを見るように心がけてほしい。また、それは児童自身だけでなく保護者にも注意を払っていただきたい。
歯肉にはマッサージがとても大切。みがき方は一本の歯を細かくみがくのがおすすめ。

写真