

ほけんだより 2月

川口市立十二月田小学校
保健室
令和3年2月1日

今年の節分は2月2日。この日は1年の無病息災を願って豆まきをする風習があります。節分の始まりは奈良時代に流行した疫病を祓おうとしたことだといわれています。健康を願う気持ちは今も昔も変わりませんね。



花粉が飛ぶ季節です
くしゃみや鼻水が出ているとドキッとしてしましますが、毎年この時期は花粉症の人にとってつらい時期です。今までの感染症対策は続けながら、早めの花粉症対策もオススメします。

かぜ？ 花粉症？ セルフチェック表

花粉症	かぜ	
何度も出る	くしゃみ	ときどきある
さらっとしている	鼻水	だんだん粘り気が強くなる
かゆみが出ることもある	目	症状はほとんどない
ほとんどない	せき	よくある

インターネット環境が普及した現代は、直接会って話すだけでなく音声で会話をしたり、短い文章を送り合ったりすることも増えてきましたが、『言葉のやりとり』という基本的なところは変わりません。「自分がこう言ったら(送ったら)どう思うかな?」と相手のことを考えて使えるようにしたいですね。



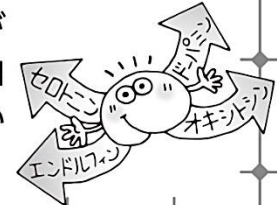
ありがとうは魔法の言葉

友 だちに優しくしてもらったとき、何かを手伝ってもらったとき、ちゃんと「ありがとう」と伝えていませんか? 感謝の言葉を口にすると、脳や体にいい影響を与えるホルモンが出ます。



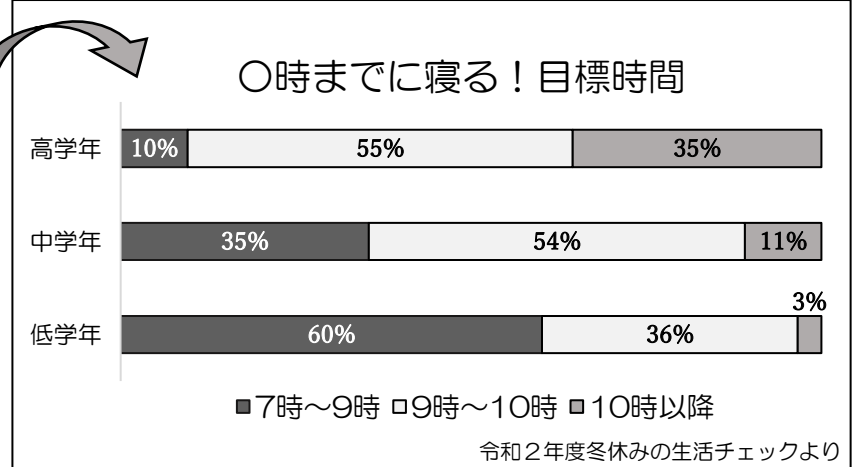
- セロトニン** 心のバランスを整える
- エンドルフィン** 痛みを和らげる
- ドーパミン** やる気を出させる
- オキシトシン** 幸せな気持ちにしてくれる

体 の調子をよくするホルモンのおかげで、ぐっすり眠れたり勉強に集中できたり、いいことがたくさんあります。さらに、言った人も言われた人も、優しい気持ちになる魔法の言葉。「ありがとう」って今日は何回言ったかな?



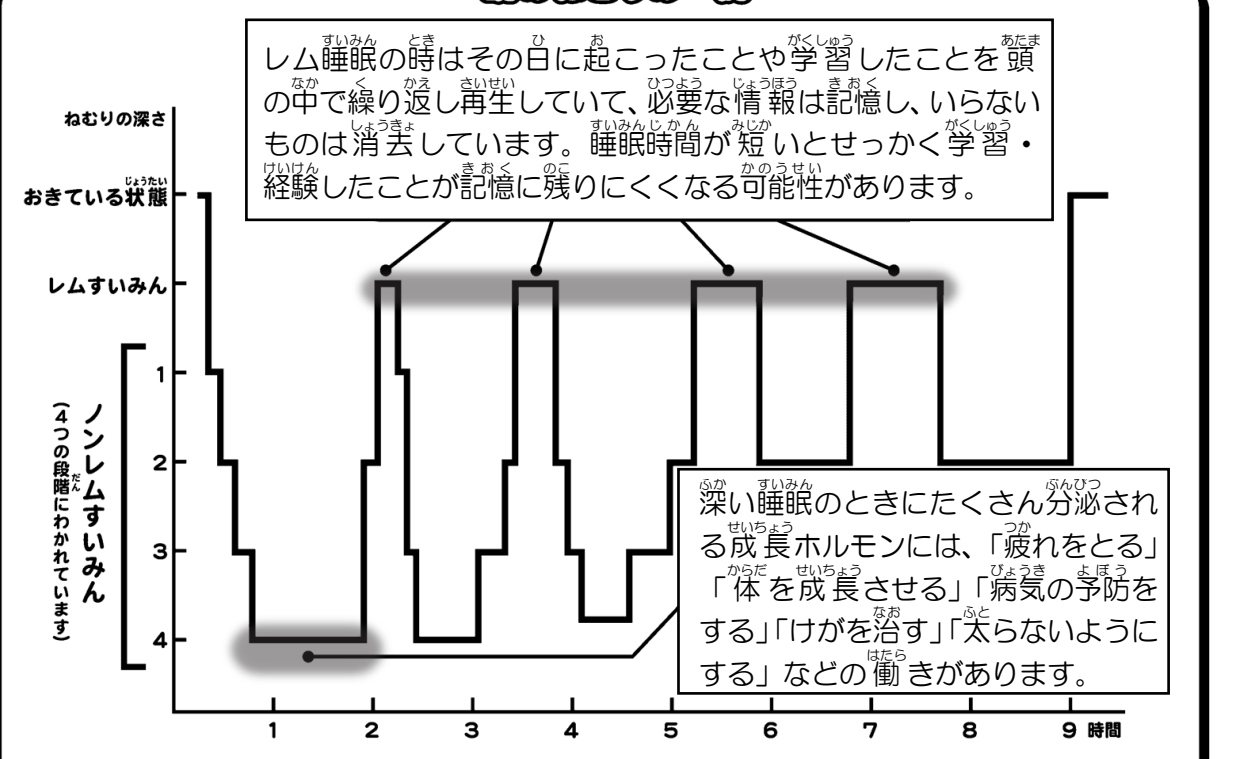
冬休み生活チェック表

項目	12/25	12/26	12/27	12/28	12/29	12/30	12/31
朝起き	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺
夜寝る	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺
勉強	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺
運動	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺
食事	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺
家族時間	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺
友達時間	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺
読書	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺
テレビ	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺
ゲーム	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺
散歩	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺
お風呂	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺
歯磨き	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺
手洗い	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺



冬休みの宿題でやってもらった生活チェック表の寝る目標時間を調べたところ、高学年になるにつれて寝る時間が遅くなっていくことがわかりました。年齢が上がれば体力はつきますが、「眠くないから」といって夜更かしをしていると、体のバランスが崩れてしまいます。9時までに寝て、7時に起きる「早寝早起き」はどの学年の子供にとっても大切なことです!

一晩のねむりの例



「早寝早起き朝ごはん」全国協議会より