

ほけんだより 2月

令和8年2月6日
嘉手納町立屋良小学校
今月の保健目標
みんなと仲良くしよう

笑えば、心も体も
元気に！

体調管理に気をつけよう！



立春が過ぎましたが、寒い日が続いていますね。“冷えは万病のもと”とも言われています。日中は暖かく感じる時間帯もありますが、肌着を着て、着脱できるカーディガン等で調節しましょう。本校では、インフルエンザ A:3名、インフルエンザ B:2名、感染性胃腸炎:2名の報告があがっています。十分な栄養・休養・睡眠をとり、手洗い・換気・マスクでウイルスを吹き飛ばしましょう。

「だいじょうぶ?」「ありがとう」などのふわふわ言葉。こんな言葉を言われたらあたたかな気持ちになりますね。周りの人の心をあたたかくするウォームアップしていますか？逆にイライラすることがあったらこころのクールダウンが必要ですよ。深呼吸する、その場を離れるなどしましょう。運動する時と同じように、こころにもウォームアップやクールダウンが大切です。

他の人に言わないで。



自分言われて嫌な言葉、嫌なことは



こわ～い睡眠不足

睡眠不足が続くと、日中あくびが出たり、イライラしたりすることが増えます。また、成長ホルモンのバランスが乱れて、体の成長に影響するとも考えられています。「一日ぐらい夜更かししても大丈夫」なんて簡単に考えていると、どんどん疲れがたまってしまいかも!?

いつも元気に活動できるように、ぐっすり眠りましょう。



<p>(たすけあって) +</p>	<p>おもいやり算で やさしい生活を</p>	<p>(ひきうけて) -</p>
<p>(声をかけあって) ×</p>		<p>(いたやうて) ÷</p>

寒い冬進んで「体温」を上げてみよう!!

体温が下がると免疫の働きや基礎代謝も下がります。健康のために以下のことを実行してみよう。



朝食を食べる

寝ている間に低下した体温が上がります。脳も活性化!



カラダを動かす

筋肉が熱を作ります。掃除など進んでお手伝いしましょう。



湯船につかる

ぬるめのお湯に長めにつかって心身ともにリラックス。

