

ひだまり



ほけんだより No.13
上市町立陽南小学校
令和6年2月1日



2月4日は「立春」といって、「春の始まり」を意味する日です。暦の上では春ですが、まだ寒い日が続きます。かぜやインフルエンザも、まだ流行しています。手洗い・うがい、早寝・早起き・朝ご飯など生活習慣を整え予防を怠らないようにしましょう。

2月の保健行事

21日(水) 学校環境衛生検査

23日(土)～28日(木) メディアコントロールチャレンジ



暖かい服装をお願いします

学校生活で「寒い」と言う子供たちの服装を見ると、下着とトレーナーだけという服装が多いです。下着として機能性インナーを着ることが多いですが、機能性インナーは体から発する水分を利用し、暖かさを保つものです。環境や運動量等で暖かさを感じないこともあるので、もう一枚プラスして着てくるようにしましょう。

また、体育や雪遊びで身体を動かし、暑いと感ずることもあるので、服装は着脱しやすいものにしましょう。天候によって、登校中に足元が濡れることがあります。替えの靴下を持ってくるようにしましょう。

下着+トレーナーの上
に防寒着を着ても寒い
よ。
足元も寒いよ。



機能性インナー+長袖
+トレーナー(フリース)
足元もあたたかい恰好
をしましょう。

3つの「くび」を温めよう

寒い時は、「首」「手首」「足首」を温めましょう。そこは血管が皮膚の近くを流れていて、寒い時に体の熱が逃げやすいところです。この部分を温めると血の巡りが良くなるだけでなく、冷えを抑えることができ、体が温まります。



くび
マフラーや
ネック
ウォーマーで

て
手くび
て
手ぶくろで

あし
足くび
ブーツや
くつしたで

食べても「福はうち！」 大豆は栄養満点♪

2月3日は節分です。「鬼はそと～」、「福はうち～」のかけ声とともに豆をまき、歳の数だけ食べると良いことを招き、悪いことを追い出すとされています。

豆まきでよく使われる大豆は、「たんぱく質」をはじめとする栄養がたっぷりです！ 豆まきだけでなく、食べることで私たちの体にこんな「福はうち」があります。

からだ（う 血や筋肉）をつくる。

ひ 皮ふをじょうぶにする。

つか 疲れを回復する。

せいかつしゅうかんびょう よぼう 生活習慣病を予防する。



ふだんの食事でも、大豆から作られる食べ物（豆腐、納豆、油あげ等）を取り入れて「福はうち」を続けたいですね！



こころ なか み 心の中は見えないけれど…



嫌なことを経験したり、不安なことがあったりして、心の元気がなくなると、その時の心の状態が体や普段の生活に現れることがあります。

心の中は見えませんが、別の形として見えてきます。そんな時は無理をせず ゆったりする、自分の好きなことをするなどして過ごしましょう。

- 体（からだ）の調子（ちょうし）が悪い（わる）とき… ゆっくり（きゅうよう）休養（きゅうよう）しましょう。必要（ひつよう）に応じて（おう）受診（じゆしん）しましょう。
- 気持ち（きもち）が落ち着（お）かないとき… 楽しい（たの）ことやリラックス（らく）できる（でき）ことを（して）みましょう。
- 悲（かな）しい（つらい）気持ち（きもち）のとき… 誰（だれ）かに（はな）すこと（こと）で（きもち）が（らく）になる（なる）ことがあります。また、泣（な）く（こと）で、（きもち）が（すっきり）する（する）こともあります。
- 何（なに）も（かんが）える（こと）が（でき）ない、物事（ものごと）に（しゅうちゅう）集中（しゅうちゅう）できない（とき）
… 少（すこ）しづつ（でき）そう（こと）から、やっ（て）い（ま）し（ま）し（よ）う。



なやみやんぱい、

はなしてみませんか？



誰（だれ）かに（そうだん）相談（そうだん）すること、悩（なや）みを（はな）す（こと）は、と（と）も（も）勇（ゆう）気（き）の（い）る（こ）と（と）です。でも（よわ）い（こ）と、恥（は）ず（か）しい（こ）と（と）は（あ）り（ま）せ（ん）。困（こま）った（こ）と、不安（ふあ）な（こ）とは（ひとり）で（かか）ら（ず）担（たん）任（にん）の（せんせい）や（ほけんしつ）の（せんせい）等（ら）に（そうだん）して（く）だ（さ）い。