

# ほけんだより 2月

令和4年 2月 7日  
 横浜市立日限山小学校  
 校長 岡崎 陽子  
 養護教諭 高橋 凜

2月5日はニコニコの語呂から「笑顔の日」だそうです。笑顔はそれだけで、体の免疫力がアップしたり、リラックス効果があったりと、健康のためにもとても大切です。お互い笑顔になれるような言葉づかいも意識したいですね。今年度もあとわずかとなりました。感染症対策をしっかりとって元気に過ごしましょう。

## 2月の保健目標

### 姿勢を正しくしよう

よい姿勢で過ごすことは、体が成長する時期の小学生にとって大切なことです。毎日の生活を、よい姿勢で過ごすように心がけましょう。



腰から上は立ち姿勢と同じ  
 背中を丸めない  
 机と体の間に握りこぶしがはいる  
 いすに深く座る  
 足の裏全部床につける



まっすぐ前を見る  
 あごをひく  
 肩を後ろにひく  
 胸をはる  
 背筋をのばす  
 腕は自然にたらす  
 ひざをのばす  
 つま先はひらく  
 足の裏全体に体重をかける

## ～よい姿勢を保つために次のことに気をつけましょう！～

- 1 体をどんどん使って運動しましょう。運動することで筋肉が強くなります。
- 2 好き嫌いをしないで、バランスよく食べましょう。
- 3 自分の体に合った、机といすを使うようにしましょう。
- 4 家の人や友達にみてもらったり、自分で鏡に映したりして、よい姿勢をとるようにしましょう。

## しもやけを予防する4つのし

しもやけの原因は、冷えて手足の先の血流が悪くなることです。予防する4つの「し」を覚えましょう。

### しん 心から温まる

お風呂にゆっくり浸かったり、温かいものを食べて、体の芯から温まりましょう。



### しつ しっかり防寒

寒暖差が大きいと、しもやけのリスクは高くなります。外出時はマフラー、マスク、耳あて、帽子で暖かく。



### しつ 湿気をさける

ぬれた靴下や手袋で手足の冷えがよけいにひどくなります。こまめに取りかえを。

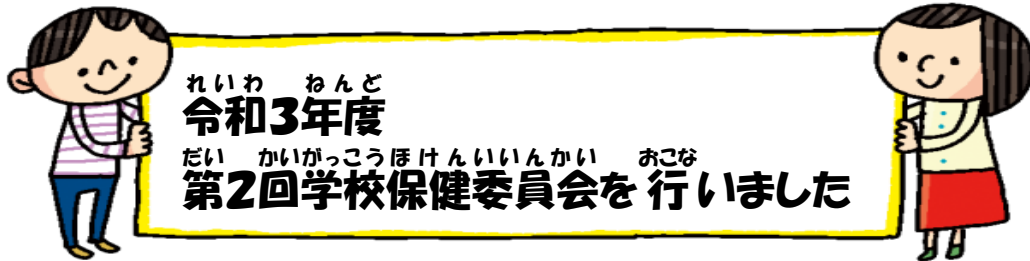
### しめ つける靴をはかない

きゅうくつな靴で、足先の血流が悪くなります。

しもやけは「しまった」となる前にしっかり予防を

## <保護者の方へ>

- ・登校前には健康観察・検温等を必ず行ってください。喉の違和感程度のわずかな体調の変化であっても登校を控え、医療機関を受診してください。
- ・欠席される場合も健康観察・検温を行い、ロイロノートでお知らせ願います。
- ・ご自身やご家族が、新型コロナウイルス感染症と診断された場合、濃厚接触者として経過観察を指示された場合、新型コロナウイルス感染症に関する検査（PCR検査等）を受けた場合、発熱等の風邪の症状で受診した場合はできるだけ早く学校に連絡してください。



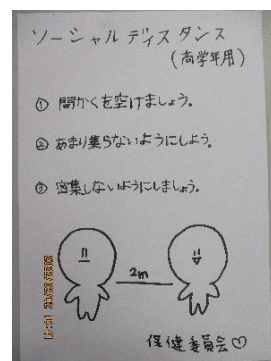
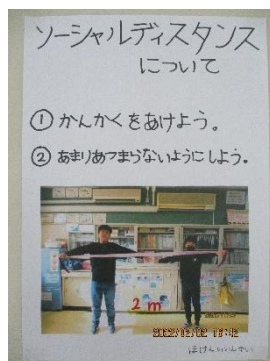
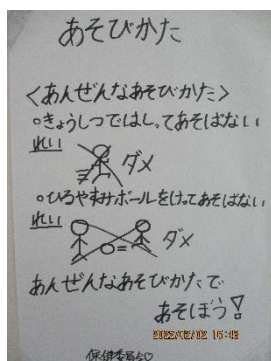
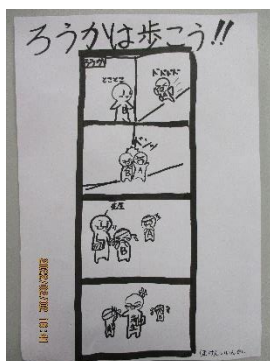
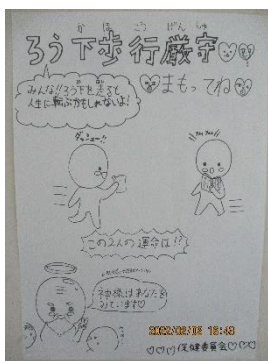
れいわ ねんと  
令和3年度

だい かいがっこうほけんいんかい おこな  
第2回学校保健委員会を行いました

1月27日（木）に、テレビ放送で第2回学校保健委員会を行いました。  
 今年度は、「体を大切にしよう」～「廊下歩行」「安全なあそび方」「ソーシャルディスタンス」  
 の3つを柱に～をテーマに保健委員会や各クラスで取り組みを行ってきました。  
 保健委員会では3つのグループにわかれ、ポスターを作成しました。  
 今回の学校保健委員会では、各クラスでの取り組みと保健委員会の取り組みの成果と課題をテレビ放送で発表しました。

～保健委員会の取り組み～

校内に掲示しました。



校長先生より

\*休み時間の過ごし方や遊び方について

遊んでいるとつい夢中になってしまいます。しかし、それによって大きな事故やけがにつながってしまうことがあります。遊ぶときは十分に注意して安全に気をつけて遊んでください。

\*感染症対策について

新型コロナウイルスの感染が急速に拡大しています。感染が爆発的に拡大している今だからこそ、正しいマスクの着用の仕方や食事をするときの過ごし方（黙食）などの基本的な感染症予防が徹底できるように今一度確認しましょう。

学校保健委員会は、日限山小学校のみんなの健康についてよりよくしたり、解決したりするためのものです。誰かに言われたからやるのではなく、みんなで話し合い、自分たちで決めたことを日々の生活に活かすことができればいいと思います。

これからも一人一人が意識して自分や友だちの健康を守れるような行動ができるといいですね。