2月 ほけんだより

令和6年2月号

横浜市立城郷小学校

保健室

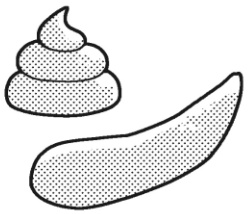
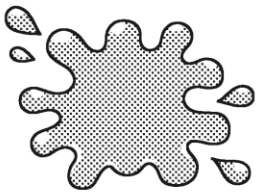
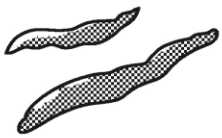
毎日寒いですね。冬の朝は、寒くて布団から出るのが嫌になる人も多いのではないでしょうか。そこで！みなさんに寒くても起きたくなるような魔法の技を特別に伝授したいと思います。それは「朝の楽しみを作ること」です。朝、パンにお気に入りのジャムなどをぬって食べることやホットココアを飲むなど楽しみなことがあるだけでスッと起きられる気がしませんか？よかったら実践してみてくださいね。

2月のほけん目標

寒さにまけない からだをつくろう

うんちは体からのお便りです

うんちのかたさや色は、今健康かどうかを教えてくれる、大切な体からのお便りです。うんちをした後は、流す前にチェックする習慣をつけましょう。

健康なうんち	食事内容や生活習慣に注意が必要なうんち		
バナナうんち	コロコロうんち	ビシャビシャうんち	ヒョロヒョロうんち
			
黄～黄かっ色	茶～黒	黄～黒	茶～黒

© 少年写真新聞社 2024

免疫力アップ

笑うと脳から幸せホルモンが分泌されてプラス思考に。笑っているあなたを見た周りの人もきっと笑顔になります♪

笑って体も心も元気

自分もみんなも幸せに

笑うと、体に侵入したウイルスや細菌をやっつけてくれるナチュラルキラー細胞がパワーアップ！風邪などにかかりにくくなります。

花粉症を予防しよう

花粉症は、スギやヒノキなどの植物の花粉を吸いこんだり、ふれたりすることで、鼻水やくしゃみ、目のかゆみなどの症状が起きます。そのため、花粉症の症状を軽くするには、できるだけ花粉を体内に入れないようにすることが大切です。

花粉を体に入れないためのポイント！

花粉がつきにくい服装　　室内に花粉を持ちこまない　　外から帰ったら手洗い・うがい

© 少年写真新聞社 2024

学校保健委員会に向けた取組

2/16(金)の学校保健委員会≪テーマ:掃除≫に向けて、さまざまな委員会が活動しています。その一部をご紹介！保健委員会では掃除の目標が達成することができたら一マス塗れる、きらぴかビンゴ(右の図)を行いました。実は、そのビンゴをすべて集めると一つの絵(今回はちりとり・ほうき)が完成する仕組みになっています。全校で協力して行うことを目的として達成度合いが目で見てわかるよう工夫しました。また図書委員会は、オススメの“お掃除BOOK”コーナー(左の図)を作りました。そして図書委員会が作った帯で本の紹介をしています。手に取って読んでみてください。本番まであと少し。クラス代表も決まりいよいよラストスパートです。

ありがとうは魔法のことば

友達にやさしくしてもらったら、「ありがとう」の魔法をかけましょう。魔法にかかった人もあなたも、きっと幸せな気持ちになれます。