

ほけんだより 1月

令和6年1月
尚城小学校
保健室発行

No.11



あけましておめでとうございます。今年1年、みなさんが、心も体も健康に、楽しい毎日をすごせますように！インフルエンザがまだまだ流行しています。手洗いうがいをしっかりして、生活リズムを整えましょう。



▶1月の保健目標：心について考えよう。

みんな元気かな？たまには悩み事が出てくることもあるよね。でも大丈夫。悩み事を乗り越えるためには、いくつか方法があるよ！



1. リラックスしよう！



まずはリラックスすることが大切だよ。お気に入りの音楽を聴いたり、深呼吸をしたりすると、心も体もリフレッシュされるんだ。自分に合ったリラックス法を見つけてみてね。

2. 体を動かそう！



体を動かすことも悩みを解消するポイントだよ。外で遊んだり、家の中で踊ったり、好きなスポーツをしたりすると気分もリフレッシュすることができるんだ。体を動かすことで頭もスッキリするんだよ。

3. 好きなことをしよう！



悩んでいる時も、好きなことをする時間を大切にしてね。自分の好きなことをして楽しむと、悩みも忘れることができるんだ。絵を描いたり、好きな音楽を聴いたり、おもちゃで遊んだり、好きなことに集中してみてね。

ひと そうだん 4. 人に相談しよう！



悩み事を一人で抱え込まないで。困っていることや心配なことがあったら、信頼できる人に相談してみて。家族や先生、友達など、助けてくれる人はいっぱいいるよ。一緒に考えることで、悩みの解決に近づくかもしれないよ。

上手に息抜き
できていますか？

おすすめリフレッシュ

受 験やテストが近くなると、不安でしんどくなったりイライラすることも。無理をしすぎず、自分のペースでひと休みすることも大切です。先輩たちはどんな息抜きをしていたのでしょうか？



私の息抜きは
大好きな音楽を
聞くことでした

区切りがついたときのご褒美を決めるとメリハリができます。音楽や読書など、自分の好きなことに使う時間をつくりましょう。



集中力が切れたら
散歩に出かけて
いたよ

外に出られないときは、机から離れて少し体を動かすだけで気分転換に。背伸びや首・うでを回すなどのストレッチもリフレッシュできます。



気持ちが
焦るときは
深呼吸！

おすすめは、「ちゃんと吐く」呼吸。何回かくり返すと心が落ち着きますよ。

- ① 3秒かけてゆっくり口から息を吐く
- ② 同じように3秒かけて鼻から息を吸う



頭がぼおっと
してきたら
お風呂がおすすめ

お風呂でくつろげば頭もすっきり！ 温かいタオルを目に当てるのも気持ちいいですよ。



ほかにも

アイデアいろいろ



換気をする

温かい飲み物を飲む

友達と話す

など



ねんせい 1年生 バランスのよい食事について学びました



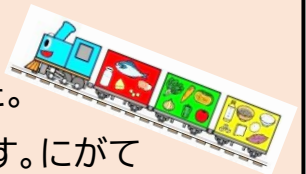
ねんせい 1年生が佐藤栄養教諭から、赤・黄・緑の栄養バランスのよい食事についての授業を受けました。3つの色の食べ物をすききらいせずバランス良く食べることが大切だと学びました。少しずつ苦手なものが食べられるようになると良いですね。



バランスのよい食事について学んだ後、給食の目標をたてて、5日間取り組みました。

✿児童の振り返り✿

- ちょうせんして たべられないものをたべられて うれしい気持ちでした。
- のこさずたべるというもくひょうが ぜんぶ〇にできてうれしかったです。にがてなやさいも のこさずたべられました。これからも のこさずたべたいです。
- まえはサラダがきらいだったけど、たべられるようになって、よかったです。



ねんせい 2年生 ヤクルト ウン知育教室

2年生が、ヤクルトのウン知育教室を受けました。ヤクルトの山本さんと垣本さんから、いいウンチをつくるための作戦を教えてくださいました。

まずは、ウンチがどうやってできるかを知りました。

小腸の長さには、みんな驚いていましたね。

小腸ってこ～んなに長いんだよ！
6mもあるんだって！





食べものによってウンチはどう変わるか、クイズをしながら学びました。ウンチについてくわしくなりましたね。



ウンチの模型を持ってみて、ウンチの重さを体感しました♪
「重い！」とみんな言っていました。

❀ 児童の感想 ❀

- 小ちようがこんなに小さいおなかに入るなんてびっくりしました。うんちがあんなにおもいなんてすごいなと思いました。
- 元気なウンチを出すには、早ね、早おき、うんどうをするとよいということを初めて知りました。するっとウンチが出るように、早ね、早おき、うんどうをがんばります。

保護者の方へ

例年、冬場にかけてノロウイルスによる感染性胃腸炎の流行がみられます。主な症状は、嘔吐、下痢、発熱などで、一般的には1～2日で症状は軽快します。

感染した人のふん便やおう吐物から人の手を介して感染したり、ノロウイルスに汚染された食品を食べたりして感染します。最も大切なのは手洗い、そして消毒や、食品の加熱です。十分に注意してください。

冬に気をつけたい

感染性胃腸炎

感染性胃腸炎とは

症状

主に嘔吐・下痢・腹痛などを起こします。年間通して見られますが、冬季に特に流行します。

原因菌

ノロウイルス、腸管出血性大腸菌（O157）、サルモネラ属菌、カンピロバクター、ウェルシュ菌、セリウス菌など

感染力

たとえば、感染性胃腸炎の代表的な原因菌であるノロウイルスはとても強い感染力を持っています。感染した人の便や嘔吐物1グラムあたり100万～10億個ものウイルスが含まれている上、少量で人に感染してしまいます。

感染拡大を防止せよ！

