

# ほけんだより 2月

ひかり おかあき ひしょうがっこう  
光が丘秋の陽小学校  
れいわ ねんど がっこう  
令和6年度2月号  
ほけんしつ たしろう すか  
保健室 田代 鈴花

3学期が始まって1か月がたち、2月になりました。2月2日は節分です。「みんなが健康で幸せに過ごせますように」という意味があり、悪いものを追い出す日です。鬼はどこにでもいて、みんなの心の中にもいるかもしれません。「めんどくさがり鬼」「ねぼう鬼」「おこりんぼう鬼」など、自分の中からいなくなってほしい鬼を退治しましょう。田代先生の中から退治したい鬼は「くいしんぼう鬼」です。みんなはどんな鬼を退治したいのかぜひ教えてくださいね。



## 花粉の季節がやってきます

### 花粉の予報のチェックも忘れずに！

出かける前に天気予報をチェックすることがあると思います。雨が降りそうなら、傘を持っていったり少し早めに家に帰ってきたりと、天気の変化を考えて準備や行動をしますよね。天気予報と同じように、花粉が飛ぶ量や範囲を紹介する「花粉飛散情報」をテレビやインターネットなどでチェックすることができます。ツルツルした素材の洋服を身につけたりマスクで鼻をガードしたり、飛んでくる花粉にそなえましょう。



### 今日は、いいことあったかな？

「いいこと日記」をつけてみませんか？ 日記といっても、長い文章を書く必要はありません。一日を振り返って、何かいいことがあった日は、手帳やカレンダーにちょこっとメモしたり、印をつけたり、シールを貼ったりするだけでOK。「今日のごはん、おいしかった〜♪」「友達と話が盛り上がった♪」など、うれしかったことや楽しかったことを思い出すと、きっと元気に明日を迎えられるでしょう。一度、試してみませんか？

元気で過ごせるように、  
健康のことを学んでいこう！



## 保健指導を行いました。

身体測定の際に、低・中・高学年それぞれ違う内容で元気に過ごすためのお話をしました。

### 1,2年生「気持ちと表情の話」

ココロとカラダはつながっているという話から、一緒にいろんな表情の絵を見て、気持ちを想像してみました。同じ絵をみても「悲しい」「痛い」「寒い」など人それぞれ受け取り方が違い、表情だけでは気持ちが伝わらないということに気づきました。気持ちを表す言葉もたくさんあるということを再認識しました。ネガティブな気持ちも、ポジティブな気持ちも、自分の中に溜めず、「表情と言葉で気持ちを伝える」ということを意識することで、ココロが元気に過ごせるという話をしました。

### 3,4年生「早寝・早起き・朝ごはん」

成長ホルモンくんが長い時間働けるように9~11時間の睡眠が必要です。でも、ただ長く昼まで寝るのではなく、朝の太陽を浴びると、集中力を高めたり睡眠ホルモンを出したりしてくれるので、早起きが大切です。朝ごはんをよく噛んで食べると、脳や内臓がしっかり起きて元気に過ごせます。実際のグラフを読み解いて、朝ごはんを食べると学力や体力も高くなるということを勉強しました。

### 5,6年生「睡眠の話」

睡眠にはいろんな機能があることを学習しました。「疲れをとる」「体調を整える」などの回復の役割や、「骨をのばす」「筋肉を増やす」などの成長の役割はすでに保健などの学習で知っていました。中学生になるに向けて、「記憶を定着させる」「集中力を育てる」という機能を知ってもらいました。夜更かしや徹夜をして勉強するよりも、早い時間に勉強をして、しっかり寝た方が良いという話をすると「へー」という声が聞こえました。思春期にさしかかっている高学年の児童には「心の調子を整える」という機能も大切で、悩みがあるときはしっかり寝るということをお話しました。