

ほけんだより 2月

令和5年2月1日
ふじみ野市立上野台小学校
おうちの人と一緒に読みましょう

2月5日はニコニコの語呂から「笑顔の日」だそうです。ニコニコの笑顔はそれだけで、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、体と心の健康のためにとても大切です。先月の生活目標は「言葉づかいに気をつけよう」でしたが、できていますか？保健室では、「だいじょうぶ?」「おだいじにね!」「ありがとう!」などたくさんのポカポカ言葉が聞こえます。これからも周りの人やお友だちが笑顔になれるような言葉づかいも意識していきましょう。

こんげつ ほけんもくひょう ことば
今月の保健目標 心の健康を考えよう

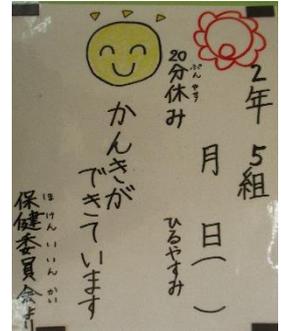


「冬を元気にすごそうキャンペーン」1月23日~2月7日

①かんきチェック



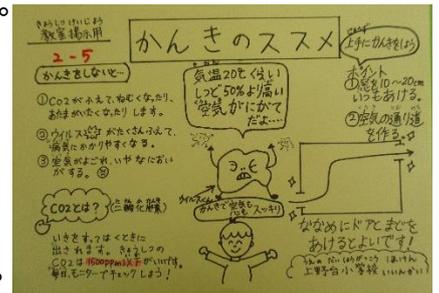
(火)(木)の中休みにかんきチェックカードで行っています。教室のドアと窓を開けて、上手に空気を入れかえてください。期間終了後にクラスへ賞状をお渡ししますのでお楽しみに! 空気のCO2(二酸化炭素量)測定結果もお知らせしています。



②給食時間の放送

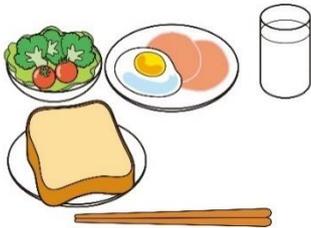
かんきのスズメ (教室掲示用)

保健委員会の5、6年生が「う・ま・く・き・た・え・て」についてタブレットなどで調べて、お話することを考えました。冬を元気にすごすためのポイントを静かによく聞いてください。

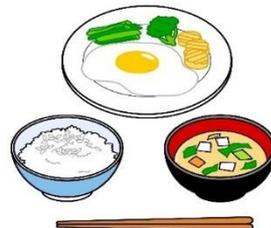


1月30日の放送より(担当:6年近藤くん、長谷部さん、渡辺さん)

今日は「き」のきそく正しい生活についてです。みなさんはきそく正しい生活をしていますか? きそく正しい生活のしかたはよく食べ、運動し、早ね・早起きがポイントです。よく食べるといってもバランスよく食べるようにしましょう。給食は盛られた量を食べるとよいです。運動は中休み、昼休みどちらかは外で遊べるように心がけましょう。早ね・早起きをすると憂うつな気分にならなくなります。9時間ほどねると健康な体をたもてます。9時にねむって、6時に起きることをおすすめします3つとも身近にできることなので、ぜひやってみてください! 休み時間にかんきチェックをしています。クラスのみんなで取り組みましょう。



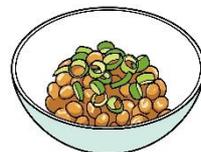
あさ たいりよく 朝ごはんんで体力アップ



あさ まいにちた こ うんどう たいりよく たか ひまん あさ
朝ごはんを毎日食べる子は、よく運動し体力も高く、肥満にもなりにくいです。朝ごはんの
しゅうかん こ たいりよくこうじょう けんこう やくだ ちょうさけっか あさ じかん
習慣は「子どもの体力向上や健康に役立つ」という調査結果があります。朝は時間がない、
しょくよく こ ぶん はやお た なに た
食欲がない、という子は20分だけ早起きをして、まずは食べやすいものを何か食べるという
ところからやってみましょう。あさ くうふく かん じられるよう、こ ども の ゆうしょく じ
朝に空腹を感じられるよう、子どもの夕食は8時までに済ませ
せることも大切です。

たいりよく 体力アップには、たんぱく源を！～おすすめは納豆～

なっとう げんきぶっしつ もと こうりつ きゅうしゅう
納豆は、元気物質（セロトニン）の元になるトリプトファンが効率よく吸収できます。
はたら ひる しゅうちゅうりよく たか よる じゅくすい みちび なっとう になて
セロトニンの働きで昼は集中力を高め、夜は熟睡を導きます。納豆が苦手な
ひと たまご よ よる べんり
人はゆで卵も良く、こちらは夜に作っておけて便利ですね。
ほか やき ざかな ほ ざかな
この他、焼き魚、干し魚、ハムやベーコンでもいいそうです。



あさ たいりよく のう はい がくりよく こうじょう たいおん じょうしょう
☆朝ごはんには、体力アップ以外にも脳にスイッチが入って学力が向上する、体温が上昇
して免疫力が高くなるなどの効果もあります。～ふじみ野市体力向上推進委員会より～

保護者の方へ



①歯科受診はお済みですか？

おし歯をはじめ、要観察歯や歯肉、歯垢の状態を受診が必要な場合はお早めをお願いします。お子様が健康に生きるために、歯や口の役割は重要です。また、口腔内の衛生は感染症予防につながります。今後も受診率100%を目指して、継続的なお知らせをさせていただきます。

②手洗い用ハンカチ・タオルを忘れずに

ある学級での手洗い指導前のアンケートで、39%の児童が「手洗い後にハンカチで拭いていない」と回答しました。また、数日間同じハンカチを使っている様子も見受けられます。ぬれたままの手はウイルスや細菌が付着しやすくなり、手荒れの原因にもなりますので、毎日忘れずに持たせてください。

③感染症予防について

先週あたりから新型コロナウイルス感染症だけでなくインフルエンザが増加傾向です。本校でも体調不良者や早退が増加しています。引き続き、朝の健康観察や感染対策をよろしく願いいたします。