

ほけんだより



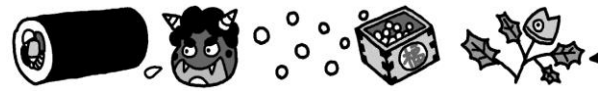
令和6年1月25日
名古屋市立高田小学校

寒さも厳しくなり、昨日は久しぶりに雪も舞いましたね。毎日の生活を意識することで、免疫力が付き、かぜを引きにくい体になります。それでも、体調が良くないと感じたら無理をせず、早めに病院へ行きましょう。お家の方や自分自身の「なんか、いつもと違うな」と感じるセンサーを信じて、早めの検温、早めの休養を心がけましょう。



2月の保健目標

姿勢を正しくしよう



寒さで背中が丸まりやすい季節です。

さらに、ゲームやスマホをよく使っている人は、猫背になってしまっている人が多いです。そこで、猫背で縮まっている胸を開くために、肩甲骨を寄せてみよう。血液が巡りやすくなり、肩こりや頭痛の人にもオススメです。



〈免疫力(病気と戦う力)を高めよう〉

休み時間は、外で体を動かして遊んでいますか？

運動して、体中の筋肉を動かすと、心臓が速く動いて血の巡りがよくなります。血は、全身へ酸素と栄養を送ります。血の中には、病気のもとと戦うための白血球があります。運動して、体温が上がるとこの白血球の働きがよくなり、免疫力(病気と戦う力)も高まります。

長なわ大会もあるので、たくさん練習して免疫力を高めましょう。



イライラ、モヤモヤ…あなたの解消法は？



おんがく き
音楽を聴く



ぼーっとする



どくしょ
読書をする



とも
友だちと
す
過ごす



すいみん
睡眠をとる

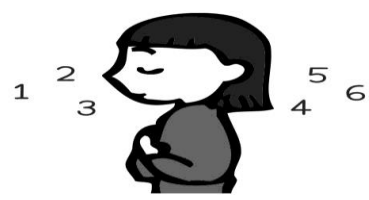
1月の身体測定の際に、3年生にはアンガーマネジメントについて話をしました。怒りはたくさんある気持ちのひとつだから、いけないものではないです。いかりのピークは6秒だと言われています。自分に合う「6秒の過ごし方」を見つけ、怒りを爆発させないようにできるといいですね。ただ、怒る時にはルールがあります。1. 人を傷つけない 2. 自分を傷つけない 3. 物に当たらない。この「ないないないの約束」を守って、怒りの気持ちと上手に付き合しましょう。

「いかり」をしずめたいときは

しんこきゅうをする

そのばをはなれる

かずをかぞえる(6びょう)



いかり もたいせつなきもち。がまんしすぎないで!

寝ている時間が短いと気持ちが不安定になります。ちょっとイライラしやすい

ときは、睡眠時間が足りていないのかもしれませんが。小学生は9～10時間寝ら

れるように、生活リズムを見直してみよう。