

ほけんだより 2月

令和5年2月1日
高向小 ほけんしつ
おうちの方と読みま
しょう。



コロナ・インフルに負けないぞ!

「**新型コロナウイルスとインフルエンザの同時流行**」という言葉をニュースでよく耳にしますよね。十分な感染症対策はできていますか?**手洗い・マスクでウイルスが体の中に入るのを防ぐ**ことにあわせて、「早寝・早起き・朝ごはん」の**規則正しい生活習慣**でウイルスに負けない**体づくり**をしましょう!



今月のめあて 「窓を開けて空気を入れかえよう」

「窓を開けると寒いから…」と、教室の窓を開けずに過ごしていませんか?教室をしめきっていると、みなさんの息やほこりなどでどんどん**空気が汚れて**しまいます。

窓を開けて換気するとこんな良いことがあります!

気分がすっきり!
部屋の中のほこりや、嫌なにおいを外に出して、新しい空気を入れると気分がすっきりしますよ!

ウイルスも 二酸化炭素も 換気で バイバイ!

頭がシャキッと!
はいた息には二酸化炭素が多く含まれています。二酸化炭素がこもった部屋にいますと、頭がぼーっとしてしまいます。

感染症対策になる!
部屋をしめきっていると、ウイルスや細菌が部屋にこもってしまいます。そのウイルスや細菌が体の中に入ると、感染症にかかってしまいます。常に換気をしていると、空気中のウイルスや細菌の量が減って、感染症にかかる危険が低くなりますよ!

2計測でのお話のおさらい

1・2年 けがをふせごう

高向小学校で2学期にけがをして保健室に来た子はなんと323人!

☆けがをしないための約束☆

- ① **ルールを守る** (ろうかは静かに歩く、右側を歩く)
- ② **体と心の調子を整える** (体の調子:早寝・早起き・朝ごはん、心の調子:イライラをコントロールする・急がない)
- ③ **環境を整える** (きれいに掃除する、落ちているものは自分の物でなくても拾う、机のまわりをきれいにする)



ろうかは右側通行

3・4年 すっきりメッセージマスターになろう!

そうじの時間が終わるころ

掃除の時間が終わるころ、「おくれてごめん…」と友だちが来たなら、何をどのように伝えますか?

相手を大切にしていない「トゲトゲメッセージ」(「〇〇だけ掃除しやんでいいのずる〜!」)や、自分を大切にしていない「おどおどメッセージ」(「謝ってもらったし…」と我慢する。)ではなく、自分の気持ちも相手の気持ちも大切にする「**すっきりメッセージ**」を使っていきましよう!まずは、遅れた理由が気になりますよね。「遊んでいた時は?」「保健室で休んでいた時は?」あなたなら何を伝えますか?

5・6年 そのダイエット本当に必要ですか?

体のえいきょう

見た目

- ・髪の毛がパサパサになる
- ・皮フがかさかさになる

体の中の変化

- ・しんどい・つかれやすい
- ・めまいや立ちくらみ(貧血)
- ・べんびになる
- ・骨が折れやすくなる
- ・月経が止まる

成長期のダイエットが及ぼす体への影響

SNS やテレビには細くてスタイルの良い人がたくさん出てきますよね。そのため、みなさんが「もっと痩せたらかわいくなれる・かつこよくなれる!」と考えるのは当然のことだと思います。しかし、**成長期**のみなさんがダイエットをすると左の絵のように体も心もボロボロになってしまいます。自分を大切にしてくださいね。