

ほけんだより

2月

ほけんもくひょう
2月の保健目標

こころ からだ げんき す
心も体も元気に過ごそう



平成29年2月1日

豊島区立西巣鴨小学校

校長 内藤 信之

養護教諭 田岡英里香

春の初めの日とされている「立春」。今年は2月4日です。まだ寒いこの時期に「春」といわれても実感
がわからないですね。しかし、草や花、虫など、いろいろなものに目を向けてみると、少しずつですが、春が
確実にやってきているのが分かります。まもなく訪れる新学期、新学年に向けて、準備を始めましょう。

笑う門には...



「笑う門には福来る」という言葉があります。ニコニコ笑っ
ているときにはよいことがある、という意味です。確かに、う
れしいときや楽しいときは、心にもプラスのエネルギーがた
くさんたまって、元気が出てくるような気がします。「笑い」
には、カゼを予防したり、ストレスを減らしたりする効果があ
ることも分かってきました。「笑う門には健康も来る」という
わけですね。たくさん笑って、毎日元気に過ごしましょう。

お風呂の達人になろう



○ぬるめのお湯にゆっくりと

⇒からだも心もリラックスしましょう。

○体調が悪いときはひかえよう

⇒体力がうばわれてさらに悪化することもあります。

○食事のあとは30分ぐらい時間をあけてから入ろう

⇒消化のためにがんばる内臓に負担がかかります。

○入浴前後には水分補給を

⇒思っているよりたくさん汗が出るので注意しましょう。



多すぎても 困るものって？



発達測定の記録について

3学期の発達測定の結果をお知らせします。封筒の中身のプリントはご家庭で保管してください。
封筒は、受け取り印またはサインをして担任にお返してください。
封筒返却の締め切りは、2月8日（水）です。ご協力をお願いします。

「噛む」ことについて考えよう！



1月27日（金）に歯科校医の高橋先生をお招きして、4年生に歯科保健指導を行いました。今回の授業のねらいは、実習を通して“よく噛む力”を高めようと工夫したり、多くの回数をかけて噛むことへの素晴らしさを体験したりして、「よく噛む」ことの大切さを学ぶことです。そのために、咀嚼力判定ガムを噛んで自分の咀嚼力を知り、人それぞれ個人差があることを学びました。また、歯科校医の高橋先生からよく噛むことの8大効果”ひみこのはがーぜ”と、実際に臼を使って臼歯の働きについて教えていただき、よく噛めるようになるための方法を考えました。最後にフランスパンを噛み、「ゆっくりよく噛んで食べる」ことで、よりおいしく食べられ、健康にもよいことを実感しました。

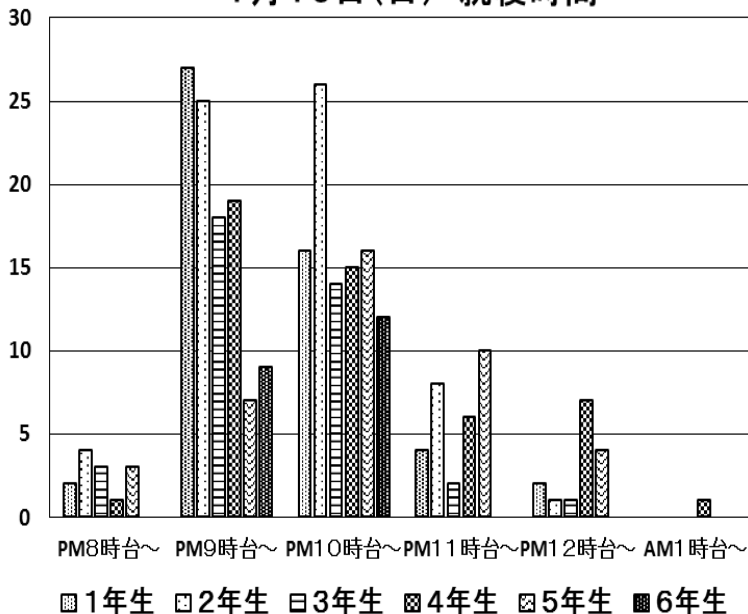
子供たちからは、「硬かったフランスパンもよく噛むと甘くなった。」「今日のことをお父さんとお母さんに教えたいです。」という感想がありました。

毎日の食事で行っている「噛むこと」について改めて見直し、しっかりとよく噛んで食事をしましょう。

西巣っ子元気アップカード結果発表



1月15日（日）就寝時間



元気アップカードへのご協力ありがとうございました。

1月15日（日）の就寝時刻を集計しました。どの学年も9時台、10時台に寝ている児童が多かったです。夜の10時～2時は成長ホルモンが最も分泌される”ゴールデンタイム”です。その時間には布団に入れるように、声かけをお願いします。また、休日も平日と同じように早めに寝て生活リズムを崩さないようにさせてください。

★うちの人からのメッセージ★

- ・自分で起きられるようにがんばってね。早ね、早おきは三文の得ですよ！
- ・自分で工夫してテレビ・ゲームの時間を短くしていたことすごいな！と思ったよ。えらかったね。このまま続けていけるといいね！