

# ほけんだより

2月は春！？

むかしの暦では、2月は“春”であるとされていました。  
ですが、実際には1年で1番寒いと感じる時期です。

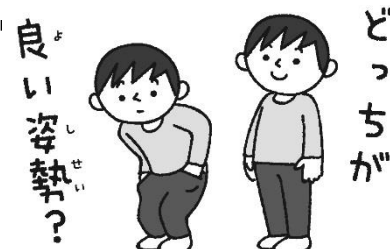
体が冷えるとめんえき力（病気とたたかう力）が弱くなっ  
てしまいます。温かい食べ物を食べたり、運動やお風呂で体  
を温めたりして、インフルエンザやコロナなどのかぜに負け  
ないめんえき力を高めましょう。

そして、本当の春が来ることを待ちましょう。



2月の保健目標：姿勢を正しくしよう。

よい姿勢は健康を支えています。姿勢が悪いと視力が落ちる、肩や首が  
こる、内臓のはたらきが悪くなる、など体に悪い影響があります。



どんな気分転かん法があるかな？ 7つのまちがいさがし 答えは 保健室前です



## おうちのかたへ



1月の身体測定時に実施した、各学年の保健指導の様子をお伝えします。今回は1～3年生の様子です。

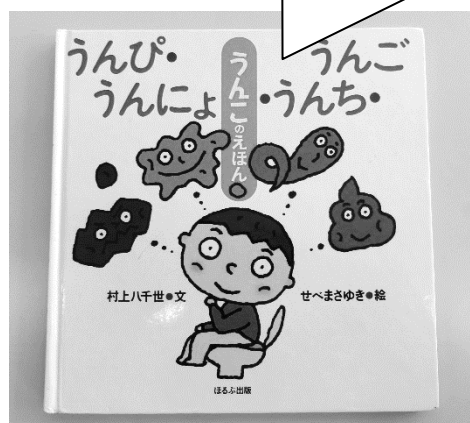
### 1年「うんぴ・うんにょ・うんち・うんご」

養護教諭が「うんぴ・うんにょ・うんち・うんご」という“うんこの絵本”を読み聞かせて、そのあと内容確認の3択クイズをしました。

絵本の中に絵日記とうんこの観察日記があり、字も小さくて量が多いのですが、「これも全部読んでいい？」と確認すると、1年生は「うん、いいよー！」と快く返してくれました。

“元気いっぱいいるとき、おまめやおいもやおやさいをきちんとたべて、はやねはやおきすると“出てくる”うんち“が一番いい“うんこ”だとよくわかったようです。

うんこは体からの「お手紙」だから観察しようね、と伝えています。



### 2年「“いたい”が“なおる”って？」

2年生は9月に引き続き、けがシリーズです。大人にとっては「放っておけば治る」痛みも、子どもにとっては一大事！手当をしても「先生、でも痛い」…小さくても、痛みが残っていること自体が心配なんですよ、きっと。♪ちちんぷいぷい、で治してあげられたらなー、とは思っていますが。

そこで、保健室あるあるのけがの経過を例に、痛みの強さを下の“いたみのものさし”で確認しながら、「いたい」は『すぐ治る』じゃなくて、『少し（だんだん）治っていく』ことを理解します。

なるべく大きくないけがの経験を重ねながら、いつか、保健室がなくても「これくらいのけがなら、様子をみよう」と自分で判断できる人になってほしいと願っています。

指導では、この向き（原本とは逆）で使用。



### 3年「体温はかせに なろう！」

保健室での検温で、体温計を首元から入れて、右図の×の状態で測る児童が多いので、思いついた指導です。この測り方をするたいていの児童は、測定終了の音になるまで、ジーっと液晶表示を見張っています（音の意味…？）。

この角度ではきちんと測定できませんので、図の○のように下から体温計をわきのくぼみにあて、45度くらいの角度ではさむように教えました。この方法だと、わきのくぼみの一番深い部分で測ることができます。

今回もたくさんの“体温はかせ”を認定しました。夜更かしでズレた体温相のリセット方法など“体温はかせ”の名にふさわしい知識も学びました。

