2月　ほけんだより

親子で読みましょう

神戸市立乙木小学校　保健室
令和７年２月４日

２月には「立春」があります。春の始まりを表す言葉で、寒い冬が終わりに近づき、だんだんと暖かくなっていきます。またこの時期に「ホ～ホケキョ」と鳴くウグイスは、ほかの鳥たちよりも早くに鳴くため、「春告げ鳥」とも呼ばれます。

春の訪れを感じますが、まだまだ寒いですね。部屋の換気や手洗いうがいなどを、引き続き感染症予防を心がけてくださいね。

体がぽかぽか！なわとびをするといいこと

なわとび運動が上手になっている人が増えています。
なわとびをすると、体にいいことがあるって知っていますか？

●体力や筋力がつく。（とくに、下半身の“ふくらはぎ”という筋肉がきたえられます）

●ジャンプをしてかかとの骨に刺激を与えるので、背が伸びる可能性がある。

●リズム感が良くなる。（一定のリズムを感じながら跳べるといいですね）

なわとび運動で、体づくりをしながらいろいろな技に挑戦してくださいね！

寒い冬 進んで「体温」を上げてみよう‼

体温が下がると免疫の働きや基礎代謝も下がります。健康のために以下のことを実行してみよう。

朝食を食べる

寝ている間に低下した体温が上がります。脳も活性化！

カラダを動かす

筋肉が熱を作ります。掃除など進んでお手伝いしましょう。

湯船につかる

ぬるめのお湯に長めにつかって心身ともにリラックス。

登校中、ポケットに手を入れて歩いていると、ころんだときにけがをします。手が冷たくて寒い人は、手袋をして手を温めよう。

＊深呼吸をしてみよう！＊

私たちは、ふだん胸の上部だけを使った浅い「胸式呼吸」をしがちです。ゆったりと深い「腹式呼吸」に期待できる効果は、「リラックス」・「ストレスの解消」・「睡眠の質がよくなる」・「血行がよくなる」・「集中力がアップする」などがあります。

理想的な深呼吸

① 鼻から息を吸う
② 吸うときの倍の時間をかけて、ゆっくりと口から息を吐く

酸素が全身に行き渡るので、血行が良くなり、筋肉の緊張が和らいで、気分が落ち着きます♪ときどきやってみてね。

★保健委員会からのお知らせ★

保健委員会では、みなさんの生活や健康がより良くなるように、テーマを決めて取り組んできました。
２月の給食の時間に、「メディアとの関わり」・「睡眠の大切さ」について保健委員会の人から発表があります。みなさんも普段の生活の中で取り組めそうなことがあるので、ぜひ保健委員会の人が伝えることをためしてみてくださいね。

お楽しみに！！

こんなことを伝えます

- 人気のゲームや You tuber
- ゲームをしたり、動画をみたりするときに気をつけていること
- 睡眠の役割　　● よく眠れる睡眠方法　　など

まちがいさがし 7

参考文献：健（日本学校保健研修社）、健康教室(東山書房)
ほけんだよりに掲載されている文書・写真・イラストなどの転載・複製を禁じます。