

ほけんだより 2

2月の保健目標：寒さに負けず外で元気に遊ぼう

寒い日は全身の血流が悪くなり、筋肉が硬くなりやすいです。いきなり激しい運動をするとけがの危険が高まります。しっかり準備運動をして、体を温めてから運動を楽しみましょう。準備運動の時は体を大きく動かすことを意識してみてくださいね。

♪ 冬こそ体を動かそう ♪

寒い季節は、ついつい屋内にこもりがちになり、体を動かす機会が減ってしまいます。運動は、ストレスを発散したり、生活リズムを整えたり、体の成長をうながしたりする効果があります。冬こそ、意識して体を動かしましょう。

運動の主な効果

ストレスが発散できる



つかれて夜はぐっすりねむれる



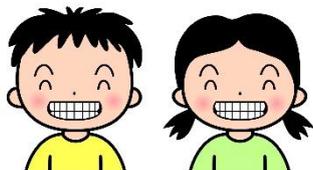
おなかがすいて食事がおいしく食べられる



筋肉や骨がじょうぶになる



© 少年写真新聞社 2024



2月5日はニコニコの語呂から「笑顔の日」と言われているよ。笑顔になるだけでリラックス効果があり健康のためにもとても大切です。お互いが笑顔になれる言葉遣いにも気をつけたいね。

マスクの効果と使い方 (不織布マスクの場合)

不織布マスクは、かぜやインフルエンザにかかったときに、細菌やウイルスをふくんだ飛まつ(くしゃみなどをしたときに飛ぶつばのしぶき)が飛び散って、ほかの人の体に入るのを防ぎます。また、のどをかんそうから守り、花粉などを吸いこむのも防ぎます。

マスクのつけ方



清潔な手でマスクを鼻と口に当て、あごまで広げる。



針金を鼻の形に合わせて、すき間が空かないようにする。



ゴムひもをしっかりと耳にかけて、位置を調整する。

マスクの外し方



顔をおおっている部分にふれずに、片方のゴムひもを外す。



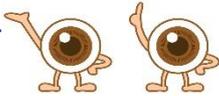
同じようにして、もう片方のゴムひもを外す。



顔をおおった部分にふれないようにして、捨てる。

© 少年写真新聞社 2024

学校保健委員会を
行いました!



今年のテーマは「自分の目を大切にしよう」です。保健委員会で作った動画を各クラスで見て、妙法寺小学校のみんなの視力はどうなっているか、目に良い生活とはどんなものか考えました。感想をいくつか紹介します。



今まで長い時は3時間やっていた(画面を見ていた)時があって、1回も目を休めていなかったから、休めながら使いたい。(5年生)

ブロッコリーやブルーベリーとレバーは視力にいいことがわかりました。(4年生)

これからは近くでゲームをしないようにします。(2年生)

スマホのルールを決めるなど、もう少し気を付けてスマホを見ようと思った。自分の目を大切にしたいと思った。(6年生)



自分の目を大切にするために、できることが見つかったね。できることから続けていこう。