

ほけんだより 2月

2月5日はニコニコの語呂から「笑顔の日」だそうです。笑顔はそれだけで、体の免疫力（病気と戦う力）がアップしたり、リラックス効果があったりと、健康のためにととても大切です。“笑う門には福来る”で、これからも、お互いが笑顔になれるような言葉づかいを意識して、楽しく元気に過ごしてくださいね。

言葉の力 こんなとき何と言う？

ひとを元気にする言葉と、いやな気持ちにさせる言葉があります。

おはよう ごめんなさい
ありがとう だいじょうぶ？
すごいね 元気出して
おめでとう いっしょにがんばろう

早くしろ
じゃま
ほか
なぐ
あほ
うるさい

ちくちく鬼 ふわふわ鬼

❄️ こんなとき、どんな言葉をかけますか？ ふわふわ鬼の豆をヒントに考えてみましょう。

●ケース1
発表会の練習でセリフを間違えてしまった子に

●ケース2
コンクールで賞をもらった子に

●ケース3
投げたボールが当たってしまった子に

ほけん
目標

冬の病気を予防しよう

感染症予防のポイントは

減らす・入れない・戦う



こまめな掃除や換気で室内のウイルスを

減らす!



マスクや手洗いで体にウイルスを

入れない!



食事・睡眠・運動で免疫をつけてウイルスと

戦う!

“笑う”だけで、心もからだも元気アップ↑

私たちのからだは、常に細菌やウイルスが侵入したり、悪いことをしたりする細胞が生まれています。でも、大丈夫。そんな病気のもとを、ナチュラルキラー細胞という免疫力が退治してくれています。

ナチュラルキラー細胞を元気にするのは、私たちの『笑い』です。反対に悲しみやストレスを受け取ると、元気をなくします。

“笑う”と他にもいろいろな〇〇〇〇ことが

- 脳の働きがよくなる
- 血液の流れがよくなる
- 自律神経のバランスがよくなる
- ストレスの解消になる
- 幸福感がアップする

大笑いしなくても、笑顔だけで効果はあるそうです

花粉症の季節がやってきました

かぜと花粉症は症状が似ています。くしゃみや鼻水、鼻づまり、目のかゆみなどの症状が長期間続くときは、花粉症かもしれません。花粉症は突然発症することもあります。耳鼻咽喉科や眼科、アレルギー科でみてもらうと良いでしょう。

毎年、花粉症の症状が出ている人は、マスクやめがね、お薬を飲む・・・など、早めの対策がポイントです。

歯の治療率「81%」です。あと、**3**名の児童のみなさん、大切な自分の歯を守るため、歯医者さんに診てもらいましょう。



ぜんこく がっこう きゅうしょく しゅうかん
♪全国学校給食週間レポート♪

保健給食委員会のみなさんが、志布志市学校給食センターへ給食についてインタビューをして、児童集会で発表をしました。



- 何人で働いているのですか？
- 一日に何人分作っているのですか？

36人です

約3,000人分です

など、質問したことをまとめて、給食センターのこと、そこで働く人々の思いを知り、みんなで考える機会となりました。

給食時間は、放送で、給食にまつわるクイズを通して、給食への感謝の気持ちを高めることができました。感謝の気持ちを込め、残さず食べてほしいと願います。

また1年生は、「給食にはどんなひみつがあるのだろう？」というテーマで栄養教諭の豊島先生からお話をいただきました。



給食を作る大きな鍋はどれくらいの大きさでしょう？・・・実際の大きさのひもを使って体験させていただきました。1年生のみなさんは、6名で鍋に入ることができるほど、大きな鍋だと実感できたようです。

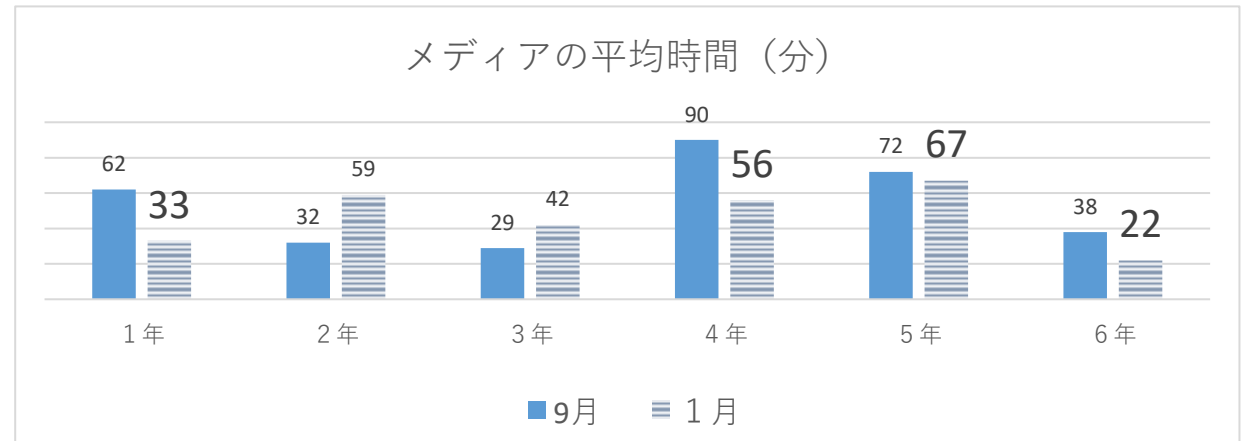
～お礼の手紙より～

- ・ おいしい給食ありがとうございます。おいしい給食うれしいです。1年生
- ・ いつもおいしい給食を作ってくれてありがとうございます。ほくが好きな給食はけいはんです。これからもよろしくおねがいします。3年生
- ・ いつもおいしい給食を作ってくれてありがとうございます。36人で3,000人分の給食を作っているのがとてもすごいと思いました。これからもおいしい給食を作ってください。5年生



せいかつ しゅうかん
生活リズムチェック週間

1月に生活リズムチェック週間を実施しました。下のグラフは、学年のメディア平均時間です。9月よりもメディアに接する時間が減っている学年もありましたが、9月よりも増えている学年もありました。寒いからと、つついお家でテレビやゲームをして過ごすことが増えた人もいたかもしれません。長時間メディアと接していると、視力が低下したり、外で遊ぶ時間が少なくなって体力が低下したり、ゲームがやめられなくなって睡眠時間が少なくなり、元気に生活できなくなってしまうことがあります。メディアの9時オフ！を家族でチャレンジしてみましよう。テレビやゲーム・スマホの画面を見るのではなくて、家族の顔を見る時間・話す時間をふやして、家族とのふれあいを深めましよう。取り組みへのご協力ありがとうございました。



アウトメディアに挑戦!
もっと楽しい過ごし方を考えよう

スマホ・TV・ゲームに費やしていた時間を使って、いつもと違う新しいことに挑戦しましょう。

- 読書をする
- お手伝いをする
- 料理をする
- 家族とおしゃべりする
- 勉強に打ち込む
- 絵を描く
- 植物を育てみる
- 何かフワフワする
- あるかもしれない発見があるかも!

「こどもは風の子元気な子」
今しか見られない景色、今しか感じられない空気、お日様の温かさ…お外で過ごしてたくさんの自然を探してみてくださいね!

