

ほけんだより 2月号



*おうちの人といっしょによみましょう。

令和6年2月1日 園部小学校保健室

2月は、1年のうちでもっとも寒い時期です。まだ日が短く、夕方にはすぐ暗くなることもあり、どうしても家の中ですごす時間が長くなります。日が暮れるのが早くなり、寒くなり始めたのは大体11月ごろ。それから3か月近くたちますが、その間、家にこもりがちな生活を続けたため、「体が何となく重い」「しばらく外で遊んでいないかも」という人もいるのではないのでしょうか。

外での運動や遊びで体を動かすことは、早寝早起きや食事をしっかりとるといった正しい生活リズムとつながりがあるばかりでなく、体や心の成長のためにも大切です。外に出るのが難しい時は、おうちの手伝いなど、家の中でできることをやってみてくださいね。



2月のみんなもくひょう 保健目標 ★かぜの予防に努めよう

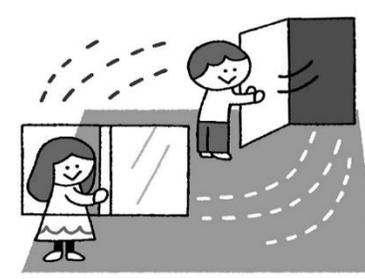
覚えよう! やってみよう! 寒い季節の健康生活術



部屋の中でも外でも、寒さに合わせた衣服の調節



外から帰ってきたときは、石けんであわあわ手洗い、感染予防



換気しよう、家でも学校でも! 部屋の空気が汚れる前に



あなたの姿勢は大丈夫?

学習しているときやタブレットを使っているときなど、時間の経過とともに、どうしても姿勢がくずれてしまうことがありますか?

特に、学習時の姿勢では、ノートに記入する際に、鉛筆の先や書いている文字を横からのぞきこむようにしていることが多く、その姿勢でいると、ノートや教科書の位置がずれていき、姿勢がくずれる原因のひとつになります。

鉛筆を持ったときや文字を書いている時の姿勢をもう一度確認してみましょう。教科書やノートから目までの距離を30cm程度離すと、自然とあごが引けて背筋がのびた良い姿勢になります。45分間その姿勢を保つことは難しいかもしれませんが、少しずつ学習時の正しい姿勢を意識していきましょう。



<姿勢と視力の関係は...>

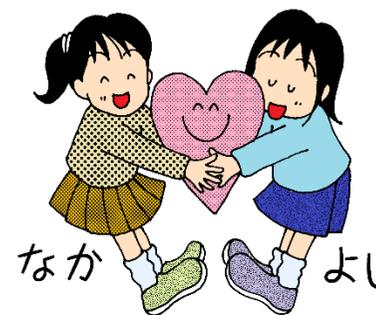
姿勢が悪かったり、寝ころんでテレビを見たり読書をする、近視が進んだり、左右の視力に差がでやすくなるといわれています。これは、姿勢が悪いと目と本の距離が近くなりすぎたり、左右で目と本の距離に差が出たりするためです。また、スマホの使用などで長時間下を向いたり、猫背の姿勢でいると、目のピントを合わせる筋肉が緊張し続け、やはり近視が進む原因となります。



現在、茨城県や石岡市内において、新型コロナウイルス感染症が再び流行しています。手洗い、うがい、換気などの予防対策については、学校でも意識しながら行っています。マスクの着用については、咳やのどの痛みの症状があるときはできるだけつけるようにしましょう。また、睡眠不足になると、免疫力(体の中に入ってきたウイルスと戦う力)が下がってしまい、感染症にかかりやすくなってしまいます。睡眠時間が短めだと感じたなら、睡眠時間を十分確保できるように、自分の時間の使い方を見直してみてくださいね。

とも お友達となかよくするために...

お友達とどう付き合ってもいいかわからないと悩んでいませんか? 実は、そのように悩む人は少なくありません。「あの人はいろいろなと上手に付き合っているな」と思っている、意外に本人は悩んでいることもあります。お友達と楽しくなごやかに付き合いたいなら、こんなことを意識してみてください。



- ★ 頭から否定せずに、相手の話を聞く
- ★ 人の悪口を言わない
- ★ 見栄や意地をはらない

さらに、お友達と話をする時はふわふわ言葉を心がけよう!

ただし、相手を気づかうあまり、いつも自分が我慢する必要はありません。お友達の数が多ければ多いほどよいわけでもありません。よい友情はゆっくり育つものです。あせらなくても大丈夫です。自分の心やペースを大切にしながらお友達と付き合っていきましょう。