

ぽかぽか



ほけんだより No.14

令和7年度2月号

中北小学校保健室

寒さがだんだんと厳しくなってきました。まだまだ感染症に注意は必要です。からだに加えて、2月は、自分の心とまわりの人の心について考える月にしましょう。



ほけんもくひょう
こころ げんき
心を元気にしよう

疲れたら、休もう。
カラダ、ココロ、SNS...



「怒り」を上手にコントロールする方法

「怒り」という感情は、だれにでもある感情のひとつです。「ムクムクッ」と「怒り」の感情が出てきたとき、どのようにしたらいいのでしょうか。その方法を、知っておくことは自分の心を育てることにもつながります。

深呼吸する	ゆっくり数を数える	その場から離れる	楽しいことを考える
ゆっくり息を整えることで緊張がやわらぐ	時間をつくり反射的な怒りの爆発を防げる	距離をおくことで冷静さを取り戻せる	意識を切り替えて怒りの感情を弱められる

ぐっすり眠るために

最近、ぐっすり眠れていますか？ ぐっすり眠ると、次の日も元気に活動できます。そのために、次のことに注意しましょう。

- ・夕ごはんは寝る3時間前までに食べる
(夜、寝る前までダラダラ食べない)。
- ・お風呂にゆっくり浸かる。
- ・スマートフォンやタブレットは、早めに電源を切る。
- ・寝る部屋は暗くする。

- ・朝ごはんや明日の行事
(体育や音楽の授業、好きな習い事) など
楽しいことを想像して寝る。



保護者の皆様へ



保健関係

2月の予定

- 5日 体重測定・保健指導
外部講師との性に関する指導
(2年生)
- 12日 新入生体験入学
- 17日～19日
メディアコントロールチャレンジ②

○第2回のメディアコントロールチャレンジを行います。

前回よりも多くのご家庭で取り組んでいただけると嬉しいです。
カードは、2月16日(月)に配付します。それぞれ決めた目標に3日間取り組み、20日(金)に学校へご提出ください。
よろしくお願いします。

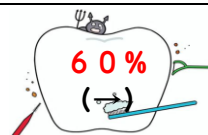
冬休み明け、生活リズムはどうか…？

夏休み明けと同様、冬休み後も生活調査を実施しました。その中でも、「早ね・早起き・朝ごはん」の報告をします。夏休み後と比較して、「よくねむれている」と回答した児童が増えたようです。これからも、自分の生活リズムを見つめながら過ごしてほしいです。

	1年生	2年生	3～6年生
①早ね・早起きはできていますか。	はい : <u>100%</u> いいえ : 0%	はい : <u>100%</u> いいえ : 0%	はい : 82% いいえ : 18%
②朝ごはんは食べていますか。	はい : <u>100%</u> いいえ : 0%	はい : <u>100%</u> いいえ : 0%	はい : 93% いいえ : 7%

【現在のう歯治療率】

夏休み明けから変わらず、治療率は60%です。受診後は、学校までご連絡ください。ご協力お願いします。



こんげつ

今月のまちがいさがし！

★まちがいは7つ！答えは保健室にあります★

