

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

さむ 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

いか 「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。



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。そのためには、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たと嬉しいです。
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。

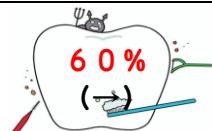
冬休み明け、生活リズムはどうかな…?

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 : 100% いいえ : 0% | はい : 100% 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 : 100% いいえ : 0% | はい : 100% 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★

