

# ほけんだより



令和6年2月1日発行  
磐田市立向笠小学校  
保健室

1月に行った身体測定ではみなさんの身体の成長を実感しました。今月はかがやきフェスタがありますね。みなさんの一生懸命練習する姿からは、心の成長を感じています。みなさんの発表を楽しみにしています。

## <2月の保健目標>

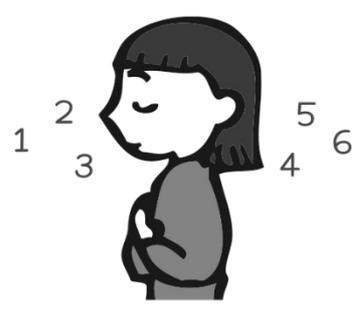
心の健康について考えよう！



ついカッとなって怒ってしまうことは誰にもあるはず。怒れる気持ちになることはしかたがないことですが、落ち着いて考えたり、話したりした方が良いときもあります。「怒り」をしずめたいときは、この3つを実践してみてください。

## 「いかり」をしずめたいときは

しんこきゅうをする そのばをはなれる かずをかぞえる(6びょう)

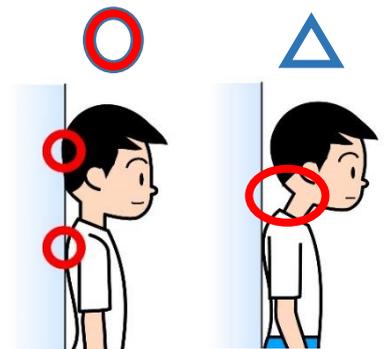


いかり もたいせつなきもち。がまんしすぎないで！

## 身体測定を終えて…

1つ気になったことがあったので紹介します。それは立ったときの姿勢です。立った時の正しい姿勢は、頭、背中、お尻、かかとが壁に着く姿勢ですが、首が前に出ている人が少し増えているように感じました。

このような姿勢は頭痛や肩こりの原因となります。正しい姿勢を意識して生活しましょう。



暦の上ではもうすぐ春を迎えますが、まだまだ寒い日が続きます。引き続き御家庭での朝の健康観察をよろしくお願ひします。また、体調面等で気になることがあればいつでも御相談ください。

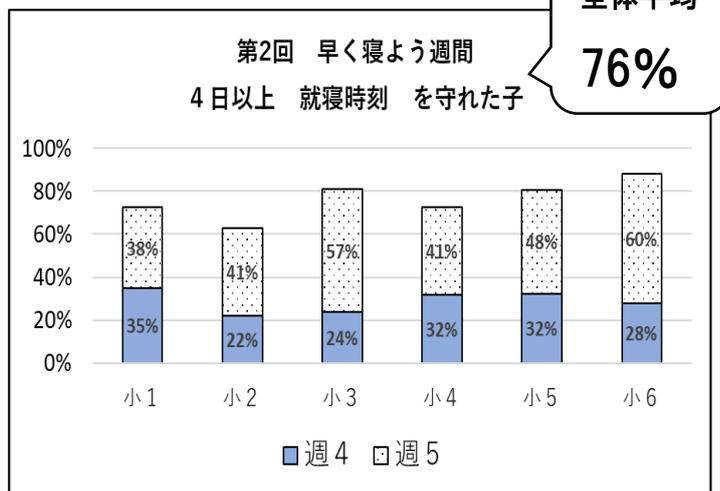
## <2月の保健行事予定>

日にち	行事	備考
9日(金)	健康の日	「目指せ！聞き上手」
28日(水)	メディアコントロールデー	めあての設定、声掛けをお願いします。

## 第2回早く寝よう週間 集計結果

第2回早く寝よう週間の結果を報告します。「4日以上就寝時刻を守れた子」の割合が、第1回の結果と比較すると、13ポイント上昇し、76%となりました。

振り返りからは、児童自身が、目標を達成しようと意識して行動したことがよく伝わりました。今後も、お子さんに頑張りを認める声掛けをしてあげてください。



### 身体にも福：大豆のチカラ

節分の豆まきでは大豆が多く使われていますが、大豆は豊富なたんぱく質をはじめとするさまざまな『福』を運んでくれる素晴らしい食品でもあります。

- ◎疲労を回復する
- ◎身体（筋肉など）を作る
- ◎生活習慣病を予防する
- ◎骨粗鬆症を予防する

豆腐や納豆、油揚げなど大豆から作られる食品でもOK。毎日の食事にうまく取り入れて、身体にも「福」は内」を続けてください。

### 受診はお済ですか？



4月の健康診断の結果より、病院の受診が必要な方にはお手紙を配付しています。

1月22日現在、受診率は93%です。お子さんが元気に学校生活を送られるよう、受診がまだの方は年度内に受診をお願いします。

### スクールカウンセラーさん来校日

🌸 2月22日(木) 8:30~12:30

面談予約は Google フォームまたは担任・養護教諭まで。