

ほけんだより 2月

2025年2月
八尾市立大正小学校

げんざいほんこう かんせんしんしょう りゅうこう
現在本校ではインフルエンザなどの感染症の流行はみられません。このまま春になればいいですが、まだまだ油断はできません。一人ひとりが感染対策をしっかりと行うようにしましょう！

お知らせ

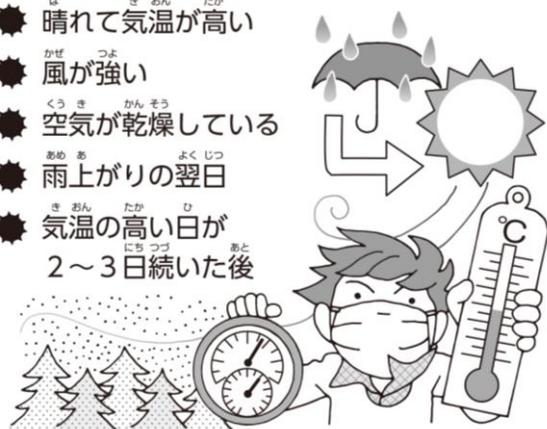
2月に2年生の希望者を対象に色覚検査を実施します。3年生以上は、2年生の時に希望者には検査をしていますが、まだ検査をしたことがなくて、今回検査を希望される場合は、担任までご連絡ください。

花粉症の季節がやってきました

#こんな日に注意

こんな天気の日には花粉がよく飛びます。

- 晴れて気温が高い
- 風が強い
- 空気が乾燥している
- 雨上がりの翌日
- 気温の高い日が2~3日続いた後



#この時間帯に注意

あさ と ほじ かん たい
朝に飛び始めた花粉が都市部に届くお昼前後と、上空に舞い上がった花粉が地上に落下してくる日没後が特に多くなります。



こんなときは花粉症対策の基本を徹底！

- 必要以上の外出は控える
- 花粉がつきにくい服装を
- 室内に入る前に花粉を落とす



2月の保健目標

こころ けんこう かんが
心の健康について考えよう

なんだかモヤモヤする

なんとなく調子が出ない

ちょっとしたことでイラっとする

自分の心からの小さなストレスサインに気づいたらセルフケアのチャンス。気分を切りかえるための行動(スイッチ)を決めておくのがオススメです♪

いつも心を持っておこう

自分だけのキブンスイッチ



気持ちいいとおもふことならなんでもOK!

深呼吸する

目を閉じて数を数える

換気をする

冷たい水を飲む

ストレッチをする

イライラを紙に書いて破る



友だちにどっちの言葉をたくさん使っていますか？

ださい

あっち行け

どうでもいい

ありがとう

スキ

てつだ 手伝うよ

キライ

バカ

大丈夫？

おめでとう

左側の言葉は、相手の心が傷ついたり、悲しくなる言葉です。右側の言葉は、相手が勇気づけられたり、明るい気持ちになる言葉です。

あなたも、失敗した時に「ださい」と笑われて悲しくなったことや、友だちのためにした行動に「ありがとう」と言われてうれしくなった

ことがあるのではないのでしょうか。同じように、あなたの言葉にも相手の気持ちを変える大きな力があります。

日頃から「どんな言葉を使うと相手が好きかな？」と考えるよう

にすると、きっとずっと仲良くいられますよ。



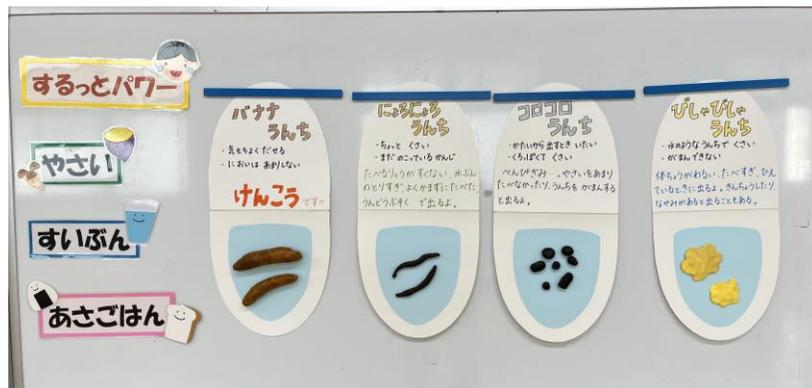
今年度の二測定が終わりました！

4月からどのくらい大きくなったかな？



1年生 「うんちのはなし」

毎日自分のうんちを観察して、健康状態をチェックしよう！食べ物から体の中でどうやって運ばれてうんちになっていくのか…紙芝居を見ながら勉強しました。また、うんちの種類、うんちをしようずに出す方法も知ったので、今度からは自分のうんちをチェックして生活習慣を見直せるといいですね！



2年生 「体をまもるはたらき」

ウイルスや細菌から体を守る4つの勇者『鼻毛・へんとうせん・せん毛・白血球』のお話と、自分たちができる応援を考えました。手洗い・うがい・きそく正しい生活・水分補給で、勇者たちを応援していきます！
正しい手洗い方法も勉強したので、きれいなハンカチでふいてしっかり感染対策していきましょう！

3年生 「すいみん列車の旅」

ねむり駅→めざめ駅	
1・2年	9:00
3・4年	9:30
5・6年	10:00

3年生のすいみん列車の発車時刻は、毎晩9:30です。しかし、その列車に間に合っているのは残念ながら約半分くらいの人でした…。成長期のおみんなにとってすいみん列車でもらえる【成長ホルモン弁当】はとても大事！毎晩大きなお弁当がもらえるように、9:30までにはねるようにしましょう。ご家庭でもお声掛けをお願いします！

4年生 「よい姿勢」

立っている時、座っている時、よい姿勢ができていますか？背骨のゆがみチェックをし、日頃の姿勢を確認しました。よくない姿勢は、肩こり、腰の痛みなどの原因になります。最後に体幹を鍛えるトレーニングをして、みんなで体を動かしました！
よい姿勢を意識して生活するようにしましょう！



5年生 「目の健康」

高学年になると視力が落ちてくる人がふえてきます。スマホ、ゲーム、TVの画面からそれぞれどれくらい離れるのが目にやさしいのか確認しました。たまには遠くを見て目の筋肉を休めることも大切です。みんなで目の体操をしてスッキリしました！

ヘッドホン難聴についても触れました。今から知ること、イヤホン・ヘッドホンの使いすぎに注意してほしいと思います。



6年生 「光を制する者は、睡眠を制する！」

中学生に向けて睡眠の大切さを確認しました。成長期の中学生に必要な睡眠時間は8～10時間です。メディア機器からでるブルーライトの影響、睡眠不足による健康への影響を勉強しました。たくさん寝ると、体も大きくなるし、成績もアップ！天才達も睡眠を大切にしています！これからも、睡眠をおろそかにせず健康第一で成長していきましょう！