

ほけんだより 2月

玉井小学校
保健室



年が明けてあっという間に一ヶ月が過ぎました。何か新しいことは始めましたか。ぜひチャレンジしていきましょう。さて今年度は、残すところ2ヶ月となりました。やり残したことはありますか。次の学年につながる2ヶ月です。ステップアップする準備をしていきましょう。

冬休み はみがきカレンダー

全体的に1日3回みがけていて一生懸命取り組んでくれていましたが、全員のはみがきカレンダーをみて感じたことをお知らせしたいと思います！！

- ① 朝、夜だけみがけていて昼の歯磨きをしていない人がいる。
- ② 夜だけしかみがけていない。

生活習慣を整えることは、はみがきから見るすることができます。



花粉症

天気予報を見ると、『今年の花粉の量は！？』と花粉症情報についても始まっていますね。

アレルギーをもっている人の中でも花粉症の人はとても多いです。重症化する前に早めの受診をお勧めします。



インフルエンザ予防の呼びかけを行いました！！

児童保健委員会の児童が、自分たちでまとめた「インフルエンザ予防」についてイラストなどを使って各クラスに呼びかけに回りました。

市内でも学級閉鎖が出ているなど流行しています。学校で出来る予防(手洗い・うがい・マスク)、生活習慣を整えることで出来る予防があります。自分を守り、相手も守ることを考えて早めの対応をしていきましょう。



プラス思考

『ピンチはチャンス』って聞いたことありませんか？

お友達やおうちの人、先生に言われて悲しい気持ちになったりムカついたり…そんなときは『プラス思考』を使って言葉をチェンジしてみましょう。

たとえば・・・

- 【がんこ】⇒責任感をもっている
- 【怒りっぽい】⇒感情が豊か、正直者
- 【あきっぽい】⇒いろいろなことに興味がある

つらい状況で考え方をちょっと変えるだけで状況が変わることもあります。

※保健室の前に掲示があるのでそちらも見てみてください。



“笑う”だけで、心もからだも元気アップ↑

私たちのからだは、常に細菌やウイルスが侵入したり、がん細胞が生まれたりしています。でも、だいじょうぶ。そんな病気のもとを、ナチュラルキラー細胞という免疫力が退治してくれています。

ナチュラルキラー細胞を元気にするのは、私たちの“笑い”。反対に悲しみやストレスを受け取ると、元気をなくします。



“笑う”と他にもいろいろないいことが

脳の働きがよくなる 血液の流れがよくなる

自律神経のバランスがよくなる

ストレスの解消になる 幸福感がアップする

大笑いしなくても、笑顔だけで効果はあるそうです

笑う体操「笑いヨガ」というのもあるんだよ！

鬼は～外！の豆の豆知識



節分にまくのは大豆。大豆にはからだの成長に欠かせないたんぱく質が豊富。しかも良質でコレステロールゼロ。他にも、コレステロールを低下させる大豆レシチン、ビフィズ菌をふやすオリゴ糖、細胞や血管の障害を予防する大豆サポニン、骨粗しょう症を予防するイソフラボンなどのからだにいい成分が含まれています。小さくても大きな仕事をするのですね。



どれが大豆？

大豆を使っている食品を○で囲もう
枝豆・もやし・きな粉・納豆・豆乳・ゆば
しょうゆ・おから・とうふ・みそ・おあげ

こたえ
全部、大豆からできています。
美味しさも優秀ですね！