



ほけんだより

2025. 2月
秋月小ほけん室



寒い毎日でも、外で元気に遊んでいる人が多くいますね！

いっぽう、教室でタブレットに向き合い続けている人もいます。寒い時期は体も気持ちもちぢこまりがちになります。休み時間はできるだけ教室のまどを開け、元気な人は外に出て体を動かしたり、気分をリフレッシュしたりしましょう。

空気を入れかえて 気分をリフレッシュ！



2月のほけん目標 姿勢に気をつけよう

• あごは出ていませんか。
首はまっすぐですか。



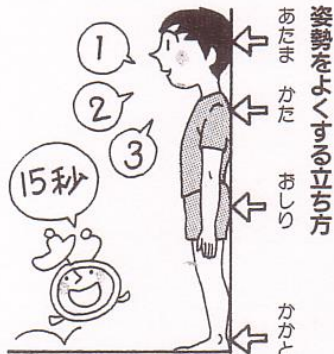
• 胸をはっていますか。
背中を丸めていませんか。



• 肩は左右どちらかに
下がっていませんか。



• おなかを突き出して
いませんか。



姿勢が悪いと、胸や内臓を圧迫し、呼吸機能、消化機能、心機能などの働きを悪くします。

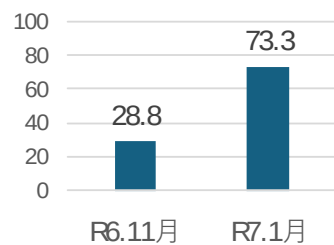
また、近視の原因にもなります。机と目の距離が近い人は気をつけて！



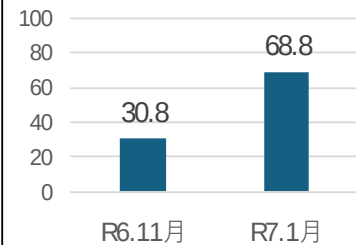
治療ずみの人がふえました！！

歯や目の治療がまだの人が多いとお知らせをしたところ、グラフのように、たくさんのお返事があって、うれしく思います。今年度のうちに治療をすませて、新しい学年をむかえられるといいですね。

歯科受診率 (%)



視力・受診率 (%)



その悩み



相談してみませんか？

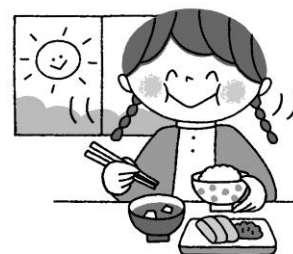
「中学0学年相談」が始まります♡

今から中学生になる6年生と、スクールカウンセラーさんがお話をする時間です。中学生になる前は、不安が付き物。なんでも聞いてくださいます。

保護者の方も、スクールカウンセラーさんとお話をされたい時には担任か保健室にご連絡ください。

寒い冬 進んで「体温」を上げてみよう！

体温が下がると免疫の働きや基礎代謝も下がります。健康のために以下のことを実行してみよう。



朝食を食べる

寝ている間に低下した体温が上がります。脳も活性化！



カラダを動かす

筋肉が熱を作ります。掃除など進んでお手伝いしましょう。



湯船につかる

ぬるめのお湯に長めにつかって心身ともにリラックス。

