



がつ ほけんもくひょう 2月の保健目標

みんなと

なかよくしよう!

2025. 2. 3 萩原小学校

寒い日が続いています。上着で温度調節をして、寒さから自分の体を守りましょう。
また、かぜの予防として、人混みのところへ行くときはマスクをつけましょう。



今年度も、優しい萩っ子がたくさん育っています。相手の気持ちを考え、自然に言葉かけができるのはステキですね。
たまには、けんかしても大丈夫! その後に、自分の気持ちを整理して、仲直りしましょう。

深呼吸をしてみよう!

私たちは、ふだん胸の上部だけ使った浅い「胸式呼吸」をしがち。ゆったりと深い「腹式呼吸」に期待できる効果は、「リラックス」「ストレスの解消」「睡眠の質の向上」「血行の改善」「集中力向上」があります。

理想的な深呼吸は、おへそ下に空気をためるイメージで鼻から息を吸い、吸うときの倍の時間をかけてゆっくりと口から息を吐きます。酸素が全身に行き渡るので血行がよくなり、筋肉の緊張が和らいで気分が落ち着きます。



保護者の方へ



○ 発育の推移について

健康手帳が廃止になった代わりとして、2月中に「発育のようす」を配付しますので、ご家庭で保管してください。運動不足で肥満傾向になっている児童やタブレットなどの使用時間が長くなったことによる視力低下の児童が増えています。

ご家庭においても、生活習慣に気をつけて生活させてください。