

# ほけんだより 2月

令和7年度

朝日東小学校 保健室

2月3日は「節分」、2月4日は「立春」です。暦の上では冬から春に季節が変わりますが、まだまだ寒さが厳しい日が続いています。

寒いと、つい背中を丸めてしまいます。背中が丸まると、呼吸が浅くなり、肩に力が入りすぎることで肩こりや頭痛につながる場合があります。寒くても、正しい姿勢と歩き方を心がけましょう。

**寒さに負けず…**

**正しいしせい**

**と**

**歩き方**

**しせいのチェックポイント**

- 顔がうつむきぎみに  
なっていないか
- 肩と背中が丸まっていないか
- 胸がくぼんでいないか





## 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。大豆は豊富なたんぱく質をはじめとする、様々な「福」を運んでくれる食品です。豆腐や納豆、油揚げなど、大豆から作られる食品を毎日の食事に取り入れて、体にも「福は内」を続けてください。

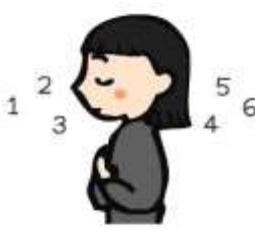
- 疲れを回復させる。
- 身体(筋肉など)を作る。
- 生活習慣病を予防する。
- 骨粗鬆症を予防する。



## 2月の保健目標 心の健康について考えよう

### 「いかり」をしずめたいときは

しんこきゅうをする そのぼをはなれる かずをかぞえる(6びょう)



怒りの感情をもつことは自然なことで、悪いことではありません。しかし、反射的に怒りを爆発させてしまうと、ひどいことを言ったり乱暴な行動をとったりして、周りの人や自分を傷つけてしまうかもしれません。怒りを感じたときには、左の3つのことを試してください。

自分に合った方法で、怒りの感情と上手に付き合うことができると良いですね。



**いかり** もたいせつなきもち。がまんしすぎないで!



2月10日(火)～20日(金)はたのしくはっぴープロジェクトのステージ4「感染予防週間」です。たのしくはっぴープロジェクトのカードのビンゴには、1マスに1つずつ感染を予防するための目標が書かれています。9つの目標を全て達成し、ビンゴを目指しましょう。また、感染予防週間中は、休み時間に教室の換気が出てきているかを保健委員が点検します。寒いですが、窓を開けて空気を入れかえてください。

## 感染予防の基本は手洗いです!

手のひらや指についた細菌やウイルスは目や鼻、口などの粘膜から、からだの中に入って感染症を引き起こします。そのため、こまめな手洗いで、細菌やウイルスをからだの中に入れていないことが大切です。手洗いは、適切なタイミングで行うと、感染予防の効果が高まります。

### ●こんなときに手を洗おう!

- 外から帰ってきたとき
- ごはんを食べる前
- トイレの後
- 咳やくしゃみ、鼻をかんだとき
- 共有のものを触ったとき



## いま 昔の平均身長はどのくらいちがう?

		1920年	2025年度(朝日東小)	
			4月	1月
1年生 平均身長(cm)	男子	107.0	116.3	120.5
	女子	105.8	112.8	116.9
6年生 平均身長(cm)	男子	129.4	145.3	151.0
	女子	129.7	146.9	151.0



参考：株式会社少年写真新聞社【SeDoc】

身体測定が終わり、もうすぐ結果をお知らせします。4月の自分と比べて、どれくらい成長しているか、お家の人と一緒に確認しましょう。

成長の仕方は一人一人違うため、他の人とは比べられません。自分のからだについて、不安なことや心配なことがあったら、一人で悩まず、お家の人や先生など、周りの人に相談してくださいね。

## 昔遊びでバランスよくからだを動かそう

まだこの世にゲームがなかった時代、子どもは色々な遊びを楽しんでいました。例えば、かくれんぼ、鬼ごっこ、ゴム跳び、コマ、けん玉など…。

これらの遊びは、バランスよく体を動かすため、知らず知らずのうちに体力がつき、運動能力が高まると言われています。みなさんも昔遊びを楽しんでみませんか?

1年生：生活科

