

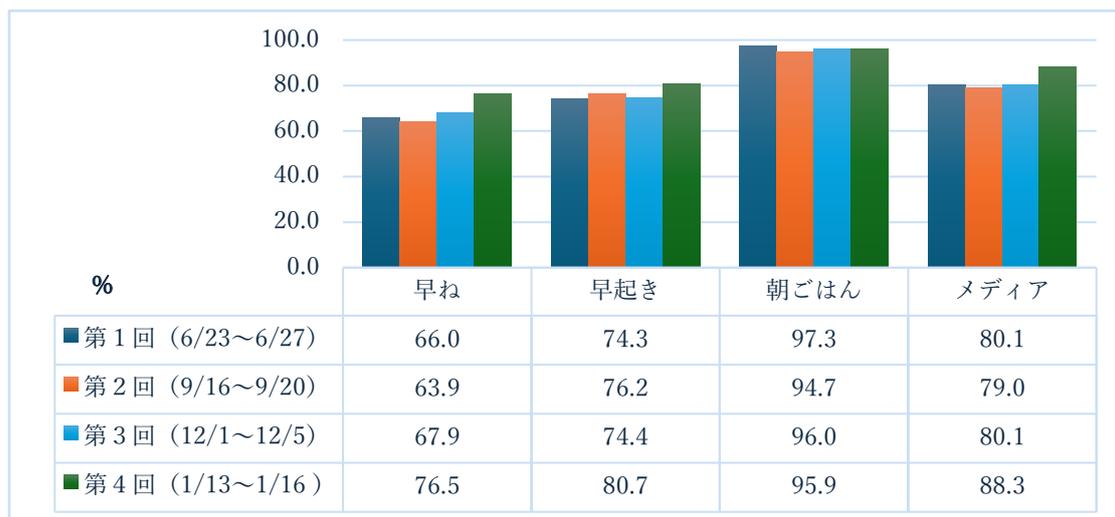
ほけんだより 2月

呉市立広南小学校 保健室

2月5日は、ニコニコの語呂から「笑顔の日」だそうです。笑顔はそれだけで、体の免疫力がアップしたり、リラックス効果があったりと、健康のためにとても大切です。お互いが笑顔になれるような言葉づかいを意識したり、温かい気持ちで友達を見守ってあげたりすることができるといいですね。

生活リズムチェック週間 結果発表！

1月13～16日に実施しました生活リズムチェックの結果をお知らせします。



第4回は学校全体で「はやね」をする日（1月14日）、「メディアコントロール」を頑張る日（1月15日）を設定しました。設定された日だけを見てみると・・・

「はやね」ができた児童の割合 …… 85.1%

「メディアコントロール」ができた児童の割合 …… 86.4%

となりました。習い事やご家庭の事情等のあったとは思いますが、ご協力いただき、ありがとうございました。

生活リズムが規則正しくなると、身体的にも精神的にも健康で安定した生活を送ることができるようになります。今年度の生活リズムチェックはこれで終わりますが、次年度以降も定期的にチェックしたいと思います。ありがとうございました

まだまだ
きをぬけない / インフルエンザを予防しよう

てあら
手洗い



せっけんを使って手をすみずみまで洗いましょう。

うがい



手洗いといっしょにうがいもしましょう。

マスク



鼻と口をおおうように着けましょう。

しょくじ
食事



栄養バランスのよい食事や、適度な運動、十分なすいみんといい生活習慣を身につけることによって、ウイルスに対する体のていこう力を高めましょう。

うんどう
運動



すいみん



2月5日（木）の生活朝会の中で、保健美化委員会が「手洗いの大切さ」について発表をしました。

委員会中に手洗い実験を行った結果や適切な手洗いの方法を全校児童に伝えてくれました。



薬物乱用防止教室・がん教育

2月5日（木）、6年生が保健の授業で「薬物乱用防止教室・がん教育」を受けました。講師は学校薬剤師の松浦先生です。最近話題になっている「ゾンビたばこ」や「オーバードーズ」について専門的に話していただきました。また、「がん」は身近な病気であること、早期発見で治る可能性があることなどを教えていただきました。

