

# ほけんだより 2月

呉市立横路小学校

令和8年2月2日



明日は「節分」、そして次の日は春の始まり「立春」です。節分には「季節を分ける」という意味があり、立春は新しい一年が始まる大切な日とされてきました。この二日間は、冬から春へとバトンが渡される大きな節目です。

この時期、自分の体を守るために「元気のスイッチ」を自分で入れてみませんか？「早起きをして太陽の光を浴びる」、「外で元気に体を動かす」といった工夫で、自分の中の元気を引き出すことができます。

暦の上で春が始まる今こそ、冬の間に縮こまっていた心と体をほぐして、新しい季節を迎える準備をしましょう。自分で自分を元気に整える力は、皆さんをさらに輝かせてくれるはずです。ワクワクした気持ちで、笑顔の春をスタートさせましょう！

## ぐっすりねむってすっきりおきよう

3学期の身体測定の時間に、ミニ保健指導を行いました。冬休みの生活を振り返りながら、「ねている間に体の中で何がおきているか」ということをクイズ形式で一緒に考えました。左のクイズの答えは…「ぜんぶ」でしたね。

ねている間に、あなたの体の中では何が起きているかな？

1. からだの工事（こうじ）  
… 体を大きくしてくれる
2. あたまの整理（せいり）  
… 勉強したことを忘れずにまとめてくれる
3. パワーの充電（じゅうでん）  
… 次の日元気にうごくためのパワーをためている



保健指導の中で、みんなで取り組んでみたい「ぐっすり・すっきりポイント」を3つまとめました。

- ・ゲームや動画は、時間になったら「きげんよく」おしまいにする
- ・おうちの方にゲームや動画の「終わりの合図」をお願いして、上手に切りかえる
- ・朝ごはんを食べて、元気に登校する

## 保健委員会安全パトロール中

保健委員会は、よころっこが安全に学校生活を送れるように、「安全パトロール」という取り組みを始めました。廊下を走ってけがをしてしまう人がいることから、「けがを予防したい」、「みんなに安全に過ごしてほしい」という思いで、この活動が生まれました。休み時間に、各学年の「安全に歩いている人」を探しています。皆さんも、パトロールを見かけたら、自分の歩き方を少し意識してみてくださいね。よころっこみんなと、安全な学校をつくっていきましょう。



ろうかはゆっくりあるこう

## 2月の保健目標 自分の体を守ろう

## 自分の体を守る ビンゴに挑戦！！

いつもの自分を振り返って、○をつけてみましょう。いくつビンゴできますか？

いくつビンゴできたかな？

## ビンゴ

せっけんで30秒かけて、正しい手洗いができた！ 	朝ごはんを食べて、体のスイッチを入れた！ 	まどを開けて空気をきれいにした！ 
背すじを「ピン」と伸ばして授業を受けた！ 	早く寝るために、夜【 : 】にゲームや動画をやめた！ 	友達にふわふわ言葉を使った！ ずっとともだちだよ 
寒さにあわせて、自分で「ちょうせつ」できた！ 	毎日忘れずにハンカチ・ティッシュを持ってきた！ 	深呼吸をして、心と体をリラックスさせた！ 4秒かけて すって 8秒かけて はく 

## よころっこ健康川柳

12月の保健だよりで募集した「よころっこ健康川柳」を掲示しています。朝ごはん、早寝早起き、手洗いうがいなど、健康のコツを川柳で楽しく表現してくれました。

「すいみん前 液晶画面とは おさらばだ」

「カラフルな ご飯を食べて げんき出す」

ほかにも、すてきな健康川柳がたくさん集まりました。川柳にある健康のコツを、これからの毎日の生活の中でも大切にしていけるといいですね。



## 花粉症対策を始めよう

広島県では、スギ花粉は例年2月上旬～中旬ごろから飛び始めます。特に晴れて気温が上がる日や風の強い日は花粉が多く飛ぶため、マスクやメガネなどの「花粉バリア」で体を守りましょう。

## 花粉症を悪化させる生活になっていませんか？

花粉症の症状は、生活習慣の影響も受けるといわれています。

睡眠不足、栄養不足、運動不足、ストレス など…

花粉の季節が近づいて、毎日の生活で花粉にさらされやすくなります。

備ったら花粉をはらってバリア！



マスクやメガネでバリア！