

2月 ほけん目標
心身をきたえよう

ほけんだよ！

2026.2 あま市立美和東小学校



2月3日は節分です。節分の豆まきでは大豆が多く使われていますが、大豆は豊富なたんぱく質をはじめとするさまざまな『福』を運んでくれるすばらしい食品でもあります。豆腐や納豆、油揚げなど大豆から作られる食品でも良いので、毎日の食事にうまく取り入れて、身体にも「福は内」を続けてくださいね。



♡ 心と身体が元気で、はじめて健康です♡

身体が元気になるためには、「早ね・早起き」や「手洗い・うがい」等、みなさんにできることがたくさんあります。さて、心を元気にするためにはどんな方法があるのかな？心の元気がって何だろう？

心の元気がって？

さて、次の表情（顔）をみて、元気がよさそうなのはどれでしょう。
真ん中の『にっこり笑顔』が心も元気そうだな、心の元気は表情にでてくるなと先生は思います。休み時間、運動場で元気よく遊んでいる子の表情は、真ん中の笑顔ばかりです。やっぱり、元気に遊んでいる時間が一番心も元気なのかなあ。



心に元気をあたえるために 自分に合った、リラックス方法を見つけられるといいですね。例えば



好きなことをして、心に栄養を与える。



ゆっくり眠るなどして、心も体も休ませる。



誰かに話を聞いてもらう。周りの人が温かい言葉をかけることも大切です。

みんなで完成させよう！

2月のほけん目標に合わせて、保健室前の掲示を「私のリラックス方法・心が元気になることを紹介します！」にしてみようと思います。書いてもいいよという人は、自分のリラックス方法を書いて切り取り保健室前の箱に入れてみてね。名前は書きません。

切り取り

わたしのリラックス方法・心が元気になるものは

です。ぜひ、ためしてみてくださいね(^_^)



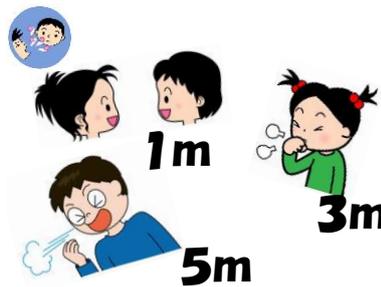
1月の保健教育の紹介

なかなか上手にマスクがつけられない、冷たい水で手洗いしたくない等の現状に合わせて「自分でできる感染症予防方法」として手洗い・うがい・マスクの使用の話をしました。

○実際に手洗いの実験の結果を見せ、石けんを使用して手を洗う大切さ

○話声、せきこむ、くしゃみでどれだけ菌やウイルスが飛沫していくのか

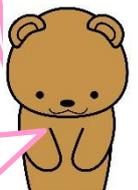
を発達段階に合わせて話をしました。特に、菌・ウイルスの飛沫距離を紐で表すと、驚いている児童が多くいました。まだまだ、感染症の流行期が続きます。ぜひ、話をしたことを思い出し行動につなげてもらえると嬉しく思います。



まだまだ続く?! 感染症について...

乾燥しやすいこの時期は、感染症にかかりやすいです。毎年12月から3月にかけて流行するインフルエンザですが、今年は早い時期から流行が始まっていました。現在は、美和東小学校での流行は見られていませんが、油断は禁物です。引き続き、ご家庭でも感染症予防に努めていただきますよう、よろしくお願いいたします。

今後も登校前に健康観察をしていただき、発熱や体調不良が見られる場合は、登校を控えていただく等の判断をご家庭でしていただきますよう、よろしくお願いいたします。



3～6年生 姿勢チェックカードについて

9・11月に実施した姿勢チェックカードがロイロノートの保健（ほけん）に保存してあります。タブレットを持ちかえた時には、みていただけると有難いです。

下の部分を切り取った、ほけんだよりを持ち帰った場合について

今月のほけんだよりでは、ほけん目標に合わせ「わたしのリラックス方法・心が元気になるもの」を自由参加で児童に書いてもらい保健室前に掲示する予定です。学校で参加した児童は下部が切り取ってあります。切り取ってない場合も、ご家庭で相談の上記入し提出していただいてもかまいません。学校にお寄りに際はぜひご覧ください。

イラスト：少年写真新聞社・東山書房