

ほけんだより 2月

令和7年1月31日 行永分校・保健室 No.11

ことし 今年の「立春」は2月3日です。こよみの上では春がきますが、まだまだ寒い日



つづ 続きます。1月はかぜをひいたり体調をくずす人もいまし
たね。からだの調子をくずさないように、からだを温かくするこ
と・手洗い・お茶を飲む・しっかり食べてしっかりねるこ
とを続けて、2月を元気にすごしましょう。

2月の健康目標 「大きくなるこころとからだを知ろう」

3月7日のゆきぶん集会で、みんながこの1年で心も体もどれだけ大きくなったか

を発表します。楽しみにまっていますね。

こころも からだも パワーアップ!!

ゆっくりねる



あさごはんを食べる



好きなことをする



ともだちとたのしくすごす



寒い冬をのりきるためには心も体もパワーが

必要です。しっかり食べてしっかり寝て体にパワ

ーをためて、楽しく過ごすことで心も元気にして、

みんなで寒い冬をのりきりましょう。

2 月 の 保 健 行 事

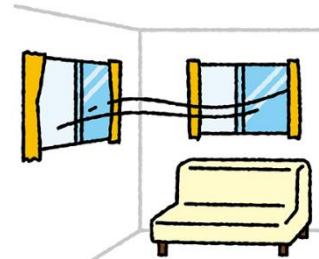
たいじゅうそくてい 体重測定	3日～7日	たいじゅう はか 体重を測ります
-------------------	-------	---------------------



げんき

元気にすごすために・・・

まどをあけよう！



きょうしつ

教室のまどはいつもすこしあいていますね。まどを閉めっぱなしにしていると空気が

きたな

汚くなって、体調が悪くなったりかぜがはやる原因になります。部屋の空気が汚れるま

えに空気を入れかえることが大切です。まどやドアを2か所あけて、空気の通り道を作る

ことがコツです。きれいな空気の中で快適にすごしましょう。

深呼吸をしてみよう！

わたしは、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、おへその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。

