

ほけんだより 2月

令和8年2月
長岡京市立長法寺小学校

2月5日は「に(2)こ(5)にこ」の語呂合わせにちなんだ「笑顔の日」です。笑顔でいると、心
 やからだにいい影響がたくさんあることがわかっています。どんな時も笑顔でいることは難しいで
 すが、まずは一日のはじまり「おはよう！」を笑顔で言い合えるといいですね。

笑顔の効果

不安や緊張がやわらいで、
心もからだもリラックス

周りの人に安心感を
あたえる。

免疫力があがる

脳のはたらきがよくなる。



人とのやりとりがうまくいく



感染症対策には やっぱり手洗い!

石けんを泡立てて
すみずみまで!
二度洗いが
効果的!



最後はよく洗い流して

水気をふきとる

長法寺小学校では、3学期に入ってから、
発熱等による欠席は少なく、インフルエンザの
流行もみられません。乙訓ではインフルエンザ
や胃腸炎にかかる人が多くなっています。

? なぜ冬は眠たくなりやすいの ?

冬ふゆになって「なんだか眠ねむいなあ」と感じる日が増ふえていますか。実はこれはじつ気のせいではありませきん。



冬ふゆは日照時間にっしょうじかんが短みじかくなるため、体内時たいないど計けいを整ととのえる働はたらきが弱よわまりやすいです。朝あさの光ひかりを浴あびる時間じかんが少すくなくなると、夜よるに眠ねむ気を引ひき起おこす「メラトニン」というホルモンの分ぶん泌びつが不ふ足そくしてしまいます。その結果けっか、十じゅう分に眠ねむれず、昼間ひるまに眠ねむ気けを感じかんやすくなるのです。

……冬もしっかり寝るコツ……

- 朝あさに日ひの光ひかりを浴あびる
- 休きゅう日じつでも同おなじ時じ間かんに起おきる
- 日にっ中ちゅうに体からだを動うごかす

睡眠すいみんを味方みかたにつけて、冬ふゆでも元げん気きに過すごしましょう。



<おうちの方へ>

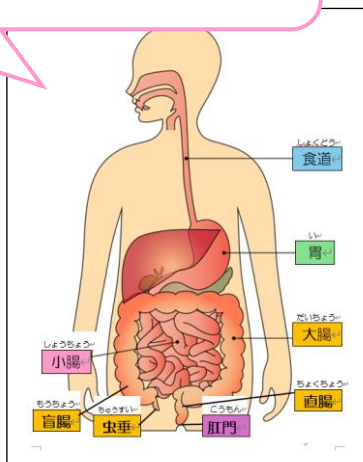
1月の身体測定の際に、「排便」についての保健指導を行いました。

2学期に行った生活リズムチェックで、就寝時間や起床時間はおおむねよい習慣であること、95%以上の子が朝食を食べていることがわかりました。その中で「朝、うんちをしましたか。」という質問に「はい」と答えた児童は約20%でした。思っていたより少ない結果だったので、今回「排便」について指導をすることにしました。

個人差が大きく、必ず朝でなければならぬということはないですが、排便をすませてすっきりして登校できることが理想的です。時間に余裕をもって朝の準備をする、トイレに入る声掛けをしてもらうなど、ご家庭でも意識していただくとありがたいです。

低学年でも、消化管の名前やはたらきを知っている児童が多くいて驚きました。

うんちの材料になる、食物繊維の多い食べもの。善玉菌をふやす食べもの。



からだを動かすことも大切です！