



R6.2.7
唐津市立大良小学校
保健室
文責 ○○○○



新年があけて一月が過ぎましたが、大良小学校ではインフルエンザや新型コロナウイルス感染症を含めて、体調を崩してしまう人が急増しました。一時期は、約3分の1の児童がお休み……。回復には、食事・睡眠は欠かせません。無理をせず、しっかりと休みましょう。そして、みなさん！もう一度気を引き締めて、**手洗い・うがい・マスク、規則正しい生活**を意識して、自分でできる予防に努めましょう。



保護者の方へ

朝、お子さまがお家を出る前に必ず体調の確認をお願いいたします。もし、体調が良くない場合は無理をせず、お家の方で様子を見られてください。その際は、**8時10分までに必ず学校まで御連絡**いただきますようお願いいたします。

2月の
保健目標は……

～元気に外で遊ぼう～



まだまだ寒い日が続きます。寒い日は、外に出づらくなるかもしれませんが、外で遊ぶことで、かぜやウイルスに負けない体を作ることができます。



★今月の掲示物★



寒い日にいきなり体を動かしてしまうと、筋肉がびっくりしてしまいます。そこで今月の掲示物は、元気に外で遊ぶために、ストレッチの仕方が学べるものになりました。その名も「伸ばして伸ばしてストレッチ」。しっかりとストレッチをして体をほぐしてから元気に遊びましょう(*_*)

ほかにも
いいことが!



セロトニン

日光を浴びることでセロトニンというホルモンが分泌され、怒りや不安などを抑えて幸せを感じやすくなります。

☀️ 外で太陽の光を浴びると…… ☀️

ビタミンD

カルシウムを吸収しやすくして骨を丈夫にする働きがあるビタミンDが日光を浴びることで作られます。

ピア・メディエーション

1月25日(木)と29日(月)に、3～6年生を対象に「ピア・メディエーション」の授業を行いました。

①怒りについて考えよう

スクールカウンセラーの瀬戸佳子先生と、「怒り」について考えました。

「怒り」について、温度計に表しました。



自分の「怒り」の感じ方について考えました。



周りの人と怒りの温度計を比べました。



「ピア・メディエーション」とは、学校で起こったトラブルに対して、子どもたち自身が対話をおして解決する方法のことです。



②怒りと上手に向き合おう

「怒り」のコントロールの仕方について考えました。



「怒り」の温度計を風船の大きさに表しました。

「怒り」のコントロールの方法を実際に体験しました。



健康委員会!

1月24日(水)～30日(火)は……

給食週間



健康委員会で「正しいおはしの持ち方」の動画を作成し、各クラスで給食時間に流して自分のおはしの持ち方を確認しました。



他にも、食習慣に関わる5つの項目の給食チェックも実施しました。



正しいおはしの持ち方を意識しよう!

笑 免疫カアッ?!

うと、体に侵入したウイルスや細菌をやっつけてくれるナチュラルキラー細胞がパワーアップ! かぜなどにかかりにくくなります。

笑 笑って

心も体も元気!!

笑 自分もみんなも幸せに!

うと、脳から幸せホルモンが分泌されて、プラス思考に! 笑っているあなたを見た周りの人もきっと絵がになります。