



れいわ ねん がつよう か もく
 令和6年2月8日(木)
 あく ねしりつ おりたしようがっこう
 阿久根市立折多小学校
 ○おうちのひととよんでね

2月は、まだまだ寒い時季。まだ日が短く、夕方にはすぐ暗くなることもあって、どうしても家の中や部屋ですごす時間がながくなっていませんか？外での運動や遊びでからだを動かすことは、「早ね早起き・3食とる」といった生活リズムとつながりがあるほか、からだや心の成長のためにも大切。外に出ることがむずかしい時は、おうちの手伝いなど、家の中でできることをがんばってみてくださいね。

「よくないストレス」

があれば…?

「ストレス」はよくないものというイメージでとらえられることが多いですが、実はストレスには『よいもの』と『よくないもの』があります。



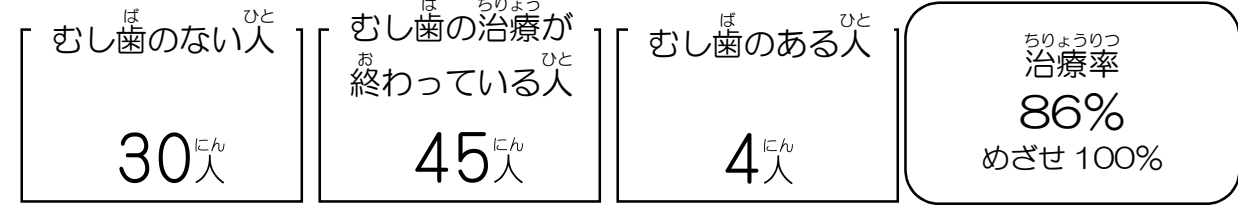
私たちは日々、さまざまなしげきを受けながら生活しています。これらを受けている状態を「ストレス状態」、それを引き起こすものを「ストレッサー」といいます。たとえば“サッカーをする”というストレッサーを考えたとき、サッカーが好きな人は「楽しみ」「がんばろう」と感じてよいストレスになるのに対して、あまり好きではない人は「めんどくさい」「ゆううつ」と感じてよくないストレスになる、というわけです。



よいストレスは、ものごとに対するやる気や、生活の中で前向きな目標をもつことにつながっていきます。一方、よくないストレスはたまっていくと心だけでなく、からだの調子にもえいきょうが出てきます。のんびり休んだり、好きな音楽を聴いたりして、うまくつき合っていきたいですね。

こんげつ ほけんもくひょう
 ~今月の保健目標~
 よぼう
かぜやインフルエンザの予防しよう
 ・手洗い・うがい・換気の習慣を身に付けよう
 ・「早ね早起き朝ごはん」で体調を整えよう

○折多小のみんなの口の中の様子はどうでしょう？（2月6日現在）



ノロウイルスについて覚えておいてほしいこと



保護者の方へ
 「ノロウイルス（感染性嘔吐下痢症）」と診断された方は、出席停止になります。医者に診断されましたら、すぐに学校までご連絡ください。

7つのまちがいをさがそう



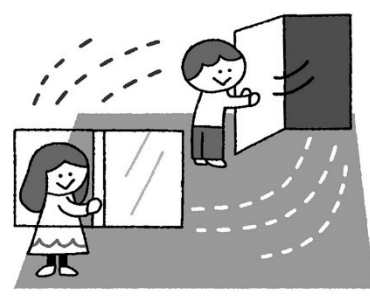
覚えよう！ やってみよう！ 寒い季節の健康生活術



部屋の中でも外でも、寒さに合わせた衣服の調節



外から帰ってきたときは、石けんであわあわ手洗い、感染予防



換気しよう、家でも学校でも！部屋の空気が汚れる前に

最近、体調が悪くなってほけんしつに入室する子がたくさんいます。「昨日おそくまで起きていた」「何回か起きてねられなかった」など睡眠不足が体調不良の原因が多いです。睡眠は明日の1日の健康や感染症にかからない体づくりにも大切なものです。

寒さに負けず…

正しいしせい
と
歩き方

しせいのチェックポイント

- 顔がうつむきぎみになっていないか
- 肩と背中が丸まっていないか
- 胸がくぼんでいないか



- あごを引き、頭のとっぺんから足の裏まで、まっすぐな「しん」が入っているような気持ちで立ちます。
- 歩くときは足をしっかりと上げ、引きずらないように。サイズの合った靴をきちんとはくことも大切です。
- ポケットに手を入れていると背すじが丸くなりやすいだけでなく、ころびそうになったとき手でかばいづらくなります。寒い日は手袋を使いましょう。

◎他の人に見てもらったり、鏡に自分のからだを映したりして、ときどきチェックしましょう。