

保健だより

えがお

令和6年2月2日
柏崎市立二田小学校
No. 15

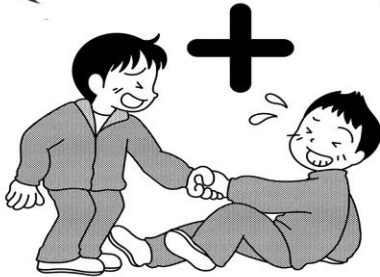


笑顔でいると良いことがたくさん！

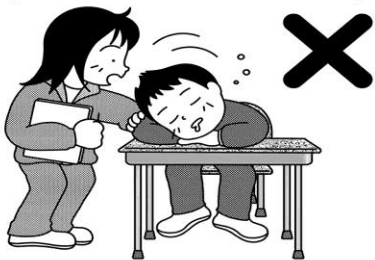
笑顔でいると、脳の血のめぐりが良くなることで記憶力がアップしたり、幸せホルモンである「セロトニン」が出ることで幸せな気持ちになったりします。また、免疫細胞が活性化されるため、免疫力のアップにもつながります。

「笑う門には福来る」という言葉があるように、笑顔には様々な良い効果があります。毎日ニコニコ笑顔で過ごせると良いですね。

(たすけあって)



(声をかけあって)



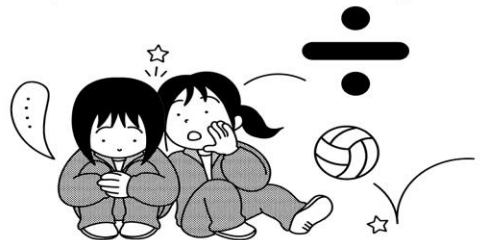
やさしい生活を

おもいやり算で

(ひきうけて)



(いたわって)



⚠ 感染症に注意しましょう ⚠

全国的に新型コロナウイルス感染症の罹患者が増えてきています。

県内や市内でも新型コロナウイルス感染症やインフルエンザによって学級閉鎖や学年閉鎖になっている学校も多いです。最近、頭痛や咳、鼻水などのかぜ症状や微熱のみで一応検査をしてみたところ、新型コロナウイルス感染症だと診断されるケースがあるようです。

日頃の感染症予防に加え、少しでも不調がある時は無理をせず、ゆっくりと休むようにしましょう。

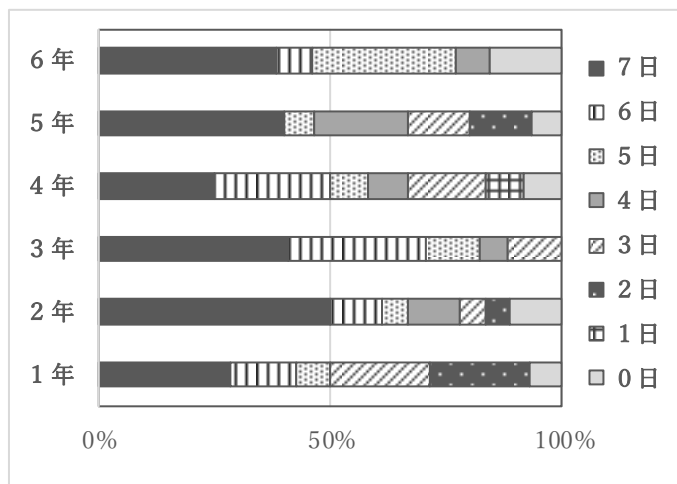


第二回 すこやかウィークのふいかえり

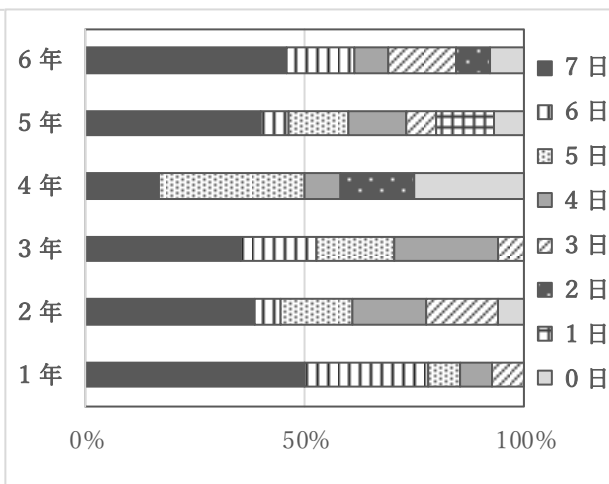
第二回 すこやかウィークが終わりました。今回で今年度のすこやかウィークは終了になりますが、すこやかウィークが終わっても健康的な生活を心掛けていきましょう！

リストバンドを使用した人は1か月後に結果が送られてくる予定です。結果が送られてきたらお渡しします。

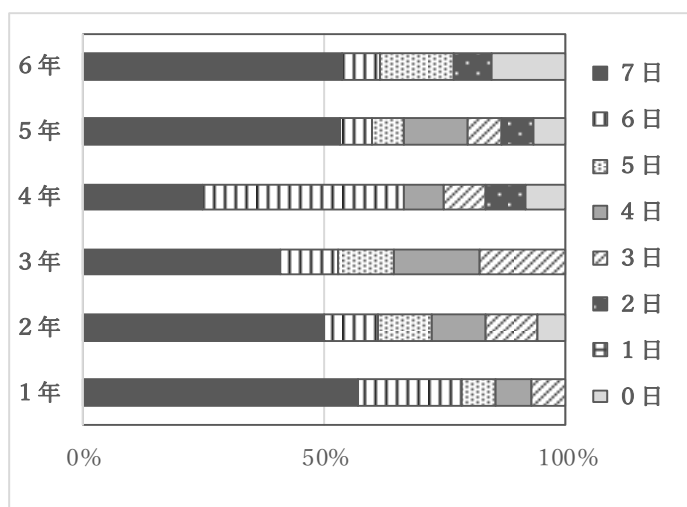
◆「寝る時刻のめあてを守れた」が○だった日数



◆「メディアのめあてを守れた」が○だった日数



◆「わがやルールを守れた」が○だった日数



寝る時刻のめあてを5日以上守れた人は3・6年生に多くいました。早く寝る習慣がついている人と、そうでない人の差が目立ちました。

習い事があったり、メディアをついつい長時間利用したりして寝るのが遅くなってしまう人がいますが、睡眠は成長期にある小学生にとって、とても大切です。「やりたいこと」や「やらなければならないこと」がたくさんあり、時間が足りない…！という気持ちもわかりますが、睡眠時間を削らずに過ごせるよう、自分の生活のリズムを見直したり、工夫をしたりしていきましょう。

◆ふりかえり

- ・わがやのルールをまもれてよかったです。すこやかウィークがおわってもがんばりたいです。（1年）
- ・メディアは夜の8時までにおわるようにした。これからも8時にメディアをやめ9時にねるようにする（2年）
- ・ゲームをしていると、時間をわすれるのでそこを気をつけたい。（3年）
- ・わがやルールはできたので、ねた時くをもっと達成できるようにがんばりたいです。（4年）
- ・早ね早起きをがんばりました。早ね早起きをすることで昼間のねむいという思いがなくなりました。（5年）
- ・あまり起きる時間には差がなかったけど、もう少しメディアをおさえたいです。（6年）

普段から、よい生活習慣を意識して過ごしていきましょう！