

# 2月 ほけんたより

令和5年2月1日  
 関川小学校  
 NO.10  
 保健室

2月3日は節分です。「鬼は外！福は内！」の元気なかけ声とともに、たくさんの豆が飛び交います。でも、空気中を飛んでいるのは豆だけではありません。目には見えないインフルエンザやカゼなどのウイルス、そろそろ花粉も飛び始めます。規則正しい生活を心がけて、ウイルスや花粉に負けないで体を作りましょう。

## <2月の保健安全目標>

- 【保健】○正しい姿勢で生活しよう
- 【安全】○落ち着いた生活を心がけよう

## <2月の保健行事>

6日(月)：体重測定  
 清潔調べ(全学年)

爪は長くないかな？



## 姿勢を正しくする週間～ピンピン週間～

姿勢は成長期の長い時間をかけてつくられていきます。一度悪い姿勢が身についてしまうと、大人になってから直すのは難しいものです。骨や筋肉が成長している今だからこそ、「正しい姿勢」を習慣にできるように心がけましょう。

### ☆よい姿勢の合い言葉☆

「グー」・「ピタッ」・「ピン」・「サッ」・「パー」

### ピンピン週間のあいだ「朝の会」から「給食」までの時間、自分の姿勢がよい姿勢だったか「ふりかえりカード」にチェックをしましょう。

ピンピン週間中(2月6～17日)は意識して過ごすようにしてみましょう。



えんぴつを持っていない手はそえる。

30cmはなす。

★いすに深くすわり、背すじをのばす。

★背もたれによりかからない。

手のひら2つ分あける。

にぎりこぶし1つ分ずつあける。

りょうあし ぜんたい 両足のうら全体をゆかにつける。

## ～あなたの姿勢は大丈夫ですか？～

こんな姿勢では大変!

姿勢がよくないとからだわるえきょうが体に悪い影響がでます!

イスにあさく腰をかけて、足を前に投げ出した姿勢や背中を丸くした姿勢、イスにたためがけした姿勢、ほおづえをついた姿勢、かたひざを立てた姿勢などになっていませんか。

### Chromebookを使う時の姿勢

目に優しい姿勢だね!

目に画面が近いよ

正しい姿勢に要注意!

## ～2月3日「節分」～

立春の前日を「節分」といいます。節分には「季節を分ける」という意味もあり、この季節の変わり目には、病気やわざわいがふりかかりやすいと考えられ、それらをふりはらうために、豆まきが行われるそうです。また、豆まきの豆を「自分の年れいの数」だけ食べるのは、これから1年病気に罹らないようにという願いがこめられているそうです。

### こころの中のなまけ鬼を追い出そう!

みんなのこころの中にある悪いなまけ鬼。どの豆を投げて退治すればいいかな? 絵をたどってみよう。

ねむいねむい鬼 朝、寝を出るギリギリまで食べているんだって。	たまたにはゲーム・スマホなどで過ごして目に休憩を!
だらだら鬼 どろやろはごはんを食べていないみたい	スキライせず向ても食べて健康な体をつくる!
だらだら鬼 家でゴロゴロしながら本を読んだり、テレビを見たり...	外で遊んでしょうぶな体をつくる!
スキライ鬼 好きなものを好きにだけ食べているよ。	朝すっきり起きるには、早めに寝ることから!
スキライ鬼 ゲームやスマホが大好きで、気づいたら何時間も...	朝ごはんを食べて脳のエネルギーチャージ!