

# ほけんだより 2月号

令和6年2月1日  
関川小学校  
NO.10  
保健室

2月4日は、春のはじめの日とされている「立春」です。まだ寒いこの時期に「春」といわれても実感はわかないと思いますが、草や花、虫など、いろいろなものに目を向けてみると、少しずつですが、春が確実にやってきているのがわかります。まもなく訪れる春の新学期や新学年に向けて、自分のペースで準備を始めてみましょう。



## <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>

- 5日(月)：体重測定(全学年)
- 5日(月)・6日(火)：清潔調べ(全学年)



## 2月3日は「節分」です!



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。

### 心の中の10イノシエ



保健室からは、この5つの鬼をぜひみなさんに追い払ってほしいです。

5つの鬼を退治するのは大変かも知れませんが、負けない強い心をもってほしいと思います。

節分の日はその年の「恵方」を向いて、太巻きを食べる風習があります。その年の恵方の方向を向き、願いごとを思い浮かべながら、無言で一気に太巻きを丸かじりするのが、「恵方巻き」です。みなさん、今年1年の願いごとを考えながら、恵方巻きを食べてみてはどうでしょうか。

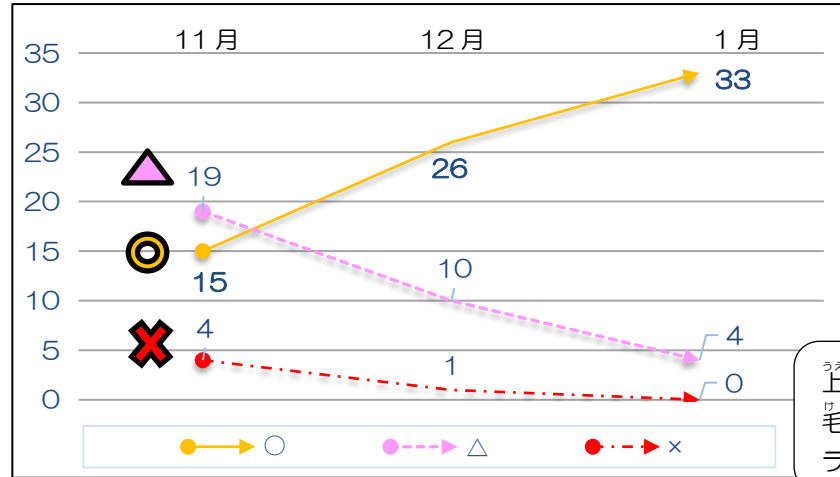


## ~歯ブラシチェックの集計結果~

鼻降口に結果を毎月掲示しています。

これまでに3回歯ブラシチェックを行いました。最初は毛先が整っていない歯ブラシを使っている人が多かったのに、1月の歯ブラシチェックでは、ほとんどの人が毛先の整ったキレイな歯ブラシを使って歯みがきをすることができています。また、歯みがきカレンダーの振り返りに「歯ブラシチェックをしました。」と書いていた人が増えました。

2月は14日(水)に歯ブラシチェックを行う予定です。次回の歯ブラシチェックでは、全員が「丸のカード」をもらえるよう、歯ブラシチェックの前に自分の歯ブラシを確かめておきましょう。



上の2つの写真のように毛先が開いていたら、歯ブラシを交換しましょう。



## 姿勢を正しくする週間 ~2月13日から27日はピンピン週間です。~

ピンピンの間、「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。

よい姿勢のポイントをチェックし、いつでも「よい姿勢」で生活できるようにしましょう。特に、クロームブックを使っている時は、姿勢がぐずれやすくなります。いつもよりも正しい姿勢を意識してみましょう。



### よい姿勢のポイント

よい姿勢のポイントをチェックし、いつも「よい姿勢」ですわりましょう。



※いすや机の高さが合っていないと思ったら、直してもらいましょう。