

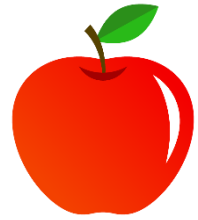
すこやか



花田小学校
保健室
R7.2.4

ほけんもくひょう
2月の保健目標

こころ けんこう かんが
心の健康を考えよう



「わたしの健康 小学生用
文部科学省」より引用

すいせん はな き はじ すこ はる けはい かん こころ
水仙の花が咲き始め、少しずつ春の気配を感じる頃になりました。今週は学習
はっぴょうかい
発表会があります。2月に入っても気温が低くなる日がありますので、温かい服装
で過ごしてください。

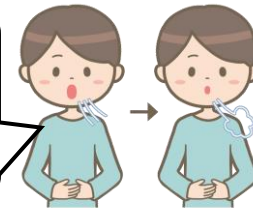
がつ ほけんもくひょう こころ けんこう かんが
2月の保健目標は「心の健康を考えよう」です。右の絵を見てください。「りんご
だ」「おいしそう」「食べたいな」「赤いな」「もっと大きいのがいい」「お腹がへってきた」など、絵を見ただけ
で心が働きはじめます。同じ絵を見ているのに、とらえ方は人それぞれです。心は見えないので、自分
の心は言葉や態度で伝えることが必要です。

～心を元気にしよう～

み 見えない心を元気にするには、コツがあります。動画を見て自分の心に合う方法を
み 見つけましょう。

- 【動画の内容】
- ストレスとその解消法
 - 心と体の元気について
 - アンガーマネージメントについて

しんこきゅう たいせつ
深呼吸も大切
おなかの動きを
かん 感じましょう！



こころケアちゃん
ねる「じぶんメン
テ」を見てみよう



徳島県教育委員会

かふんしょう よぼう 花粉症を予防しよう！（例年の2倍以上との予報も…）

かふんしょう は、スギやヒノキなどの植物の花粉を吸いこんだり、ふれたりすることで、はなみず
鼻水やくしゃ
み、目のかゆみなどの症状が起きます。そのため、花粉症の症状を軽くするには、できるだけ花
かふん 花粉を体内に入れないようにすることが大切です。

★ 主な症状 ★

くしゃみ



はなみず はな
鼻水・鼻づまり



目のかゆみ



花粉を体に入れないためのポイント

花粉がつきにくい服装



室内に花粉を持ちこまない



外から帰ったら手洗い・うがい

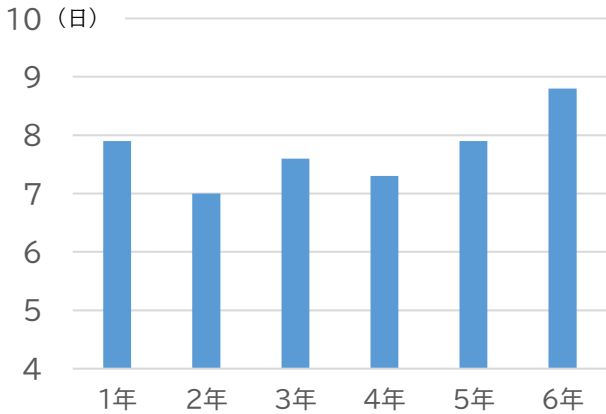


てんけん けっか スマイル点検の結果

スマイル点検(10日間)の10項目のうち、特に注目したい二つの項目について載せました。



たいよう ひかり あ 太陽の光を浴びた(平均日数)

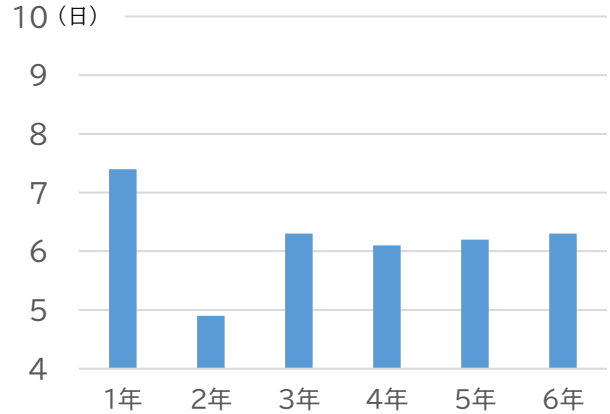


冬休み中、外に出て太陽を浴びる機会があった子が多く、特に高学年はすばらしかったです。

太陽の光は、体内時計がリセットされて、よい睡眠ができます。ほかにも視力低下の予防に効果があります。ぜひ続けてください。



き 決めたメディア使用時間を守った(平均日数)



目標時間を決めて取り組みました。2~3時間に設定した子が多くいました。また、時間を守れた日が半数以上でした。全体的に目標時間を意識した子が多くいてすばらしかったです。

時間になったらお家の人に機器を預けるなどの工夫をして、コントロールしましょう。



保護者のみなさまへ



1月の身体測定の時間に「スマホ・ゲーム依存(やりすぎ)」について話をしました。依存は本人がやめたくてもコントロールが効かなく、やめられなくなってしまう状態であること。わるいのは本人というより、脳の機能によって依存に陥ることなどを伝えました。どの子も真剣に話を聞いていました。中には「自分は依存かもしれない」と危機感をもった子もいました。高学年では「スマホ・ゲーム依存」について詳しく知っている子もいました。

スマホ依存を防ぐための対応として「太陽の光を浴びる」「寝る一時間前からスマホなどを見ない」「リズムのある活動(運動・深呼吸・ヨガ)をする」「夢中になることをする」「ぼうっとする時間をつくる」の五つを紹介しました。

特に「ぼうっとする時間」は、脳内の整理を促し、ストレスの解放・新しいアイデアがひらめく・記憶力の向上などのメリットが報告されています。ゆっくりお風呂に入ったり、15分ほど親子で散歩したりすることで「ぼうっとする時間」を過ごせます。ご家庭で取り入れやすい方法をお試しください。

次年度もメディアコントロールチャレンジを実施します。ご協力をお願いします。

