

ほけんだより



貝塚市立北小学校 保健室

平成28年2月1日 発行

寒い日が続いていますが、みなさんは元気に
 すごすことができていますか？ 持久走やなわとび
 など、体をうごかしたあとは、汗をきちんとふきま
 しょう。もちろん手あらい、うがいも忘れずに！！



2月のほけんもくひょう
 心の健康について
 考えよう

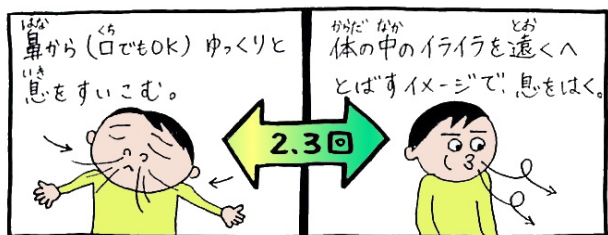
そのイライラにオススメ 深呼吸

みなさん、イライラすることありますよね？ そんなとき…



これでは自分も相手も傷つけてしまいます。

そこで！！
 深呼吸をしてみると、少しイライラの温度が下がります。



★イライラの温度を下げることを「クールダウン」とよんでいて、
 これは、子どもから大人まで使えるテクニックです。★

たばこについて 学習しています。

1、2年生にたばこについての紙しばいの
 読みかきかせを行いました。
 内容は、たばこのけむりは、まわりの人たちの
 体にもよくないというものです。
 3～6年生も、たばこの学習を行って
 いきます！！
 ☆難しい言葉で
 受動喫煙という！！

かぜ・インフルエンザ

予防にはやっぱり **手** あらい！！

北小学校ではまだインフルエンザは流行して
 ませんが、これからも注意が必要です。

かぜやインフルエンザにならないためには、まず
 手あらいが大切です。



給食・保健委員会が行う

安心してください。ハンカチ持参の日
 キャンペーン！！ みなさん、お楽しみに～😊

成長期の運動について

以下のような項目にあてはまる人はいませんか？

- ▶ 筒じスポーツばかりしている
- ▶ 週に5日以上運動している
- ▶ 準備運動がはしない。しても短い
- ▶ 食生活がみだれている
- ▶ どこか痛いけれど、がまんしている



成長期の骨や筋肉は、まだ未発達だったり、やわらか
 かったり、けがをしやすい状態です。同じところにくり返し
 負荷をかけ続けると、場合によっては、大好きなスポーツ
 を続けられなくなったり、大人になってもずっと痛みが残る
 ことも…。好きなスポーツを続ける
 ためにも、しっかり準備運動を！！
 そして、運動しすぎて後悔することの
 ないように気を付けましょう。

