

ほけんだより

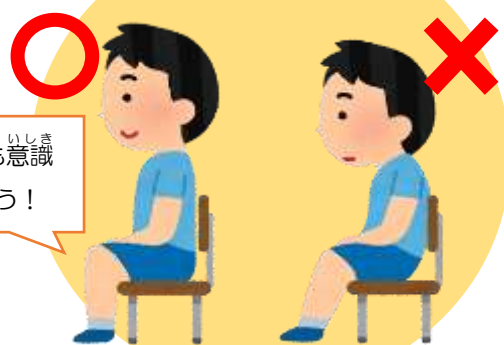
2023. 2. 14
池田小学校
保健室

あっという間に2月です👁️！暦の上ではもう春ですが、まだまだ寒い日が続いていますね。かぜやインフルエンザなどの感染症の原因になるウイルスは、寒くて乾燥している今の時期が大好きです。冷たいですが、しっかり手洗いをしたり、換気をしたりして感染症を予防しましょう！

肩こりになやんでいる人はいませんか？

寒いと体に力が入って、肩があがってしまうことはありませんか？寒い時期は肩こりがひどくなってしまふ人が多いです。寒さ以外にも、スマホ・ゲームをするときや本を読むときの姿勢の悪さが原因で肩がこることもあります。肩こりが続くと頭痛やほこりなどにもつながります。「肩が痛い」と感じている人はぜひやってみてください！

ふだんの姿勢に気をつける！



ストレッチをする！



お風呂にゆっくりつかる！



やさしくマッサージ！



心もぽかぽか ハッピーバレンタイン！

お日さまが出ている時間が短く寒い冬は、気持ちまで暗くなってしまいがち…。落ち込んだりしたときの気晴らしの方法を先生からバレンタインプレゼントです！
みんなはどのプレゼントがいいですか？(*^_^*)

ゆっくり読書📖

静かに本の世界にひたることで心も落ち着かせることができます。落ち込んだ気持ちを切りかえるためのヒントや新たな発見も本からもらえるかもしれませんね！



ぐっすりすいみん☆

ねている間に脳は記憶の整理などをしてくれています。朝起きてみると、考えがまとまっていたり、前向きな考えもできるようになっていたりするかも！



がっつりスポーツ🏆

思いっきり汗をかいたら体を動かすと、気持ちがスカッとします！野球、バドミントン、とりあえず走る、など好きな運動でストレスをふきとばそう！



みんなの元気と笑顔が一番のお返しです！お返しはいつでも受付中です♪

2月21日(火)～28日(火)はメディアコントロール週間ですよ～！

今年度最後のメディアコントロール週間です！！今までの4回のメディアコントロール週間で、メディアの時間（8日間で480分以内）を守れた人の割合は下の表のようになっています。

第1回	第2回	第3回	第4回
88%	88%	85%	92%

毎回おしくも100%を達成できずにいました。一人ひとりが少しずつ意識をすれば、達成できると思います！今年度最後なので、お互いに声をかけ合いながらがんばりましょうー！！

ぜんいんたっせい
全員達成めざしてがんばるぞー☆