

ほけんだより 2月

R6. 2.20伊敷小ほけんしつ

旧暦では2月を「如月」と呼びます。

語源には、寒さで着物を重ねる「衣更着」、季節が陽気になり始める「気更来」などがあります。

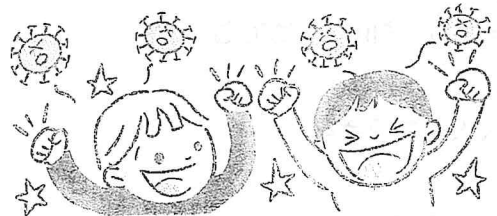
今年の2月は、厳しい寒さはあまりなく、春の気配も感じられる日が多いですね。

4月からの新生活に向けて、心と体のウォーミングアップを始めておきましょう。

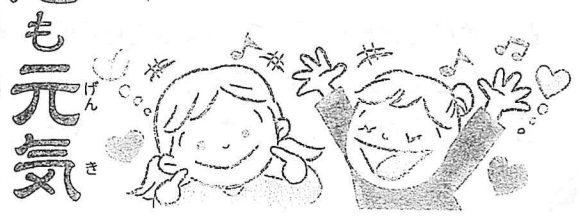


免疫カアップ! ≡ 笑って自分もみんなも幸せに!

笑うと、体に侵入したウイルスや細菌をやっつけてくれるナチュラルキラー細胞がパワーアップ! 風邪などにかかりにくくなります。



笑うと、脳から幸せホルモンが分泌されてプラス思考に。笑っているあなたを見た周りの人もきっと笑顔になります!



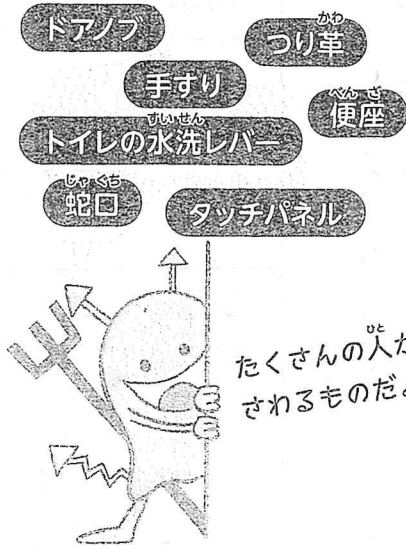
二月 寒さに負けず元氣よく頑張ろう。

インフルエンザに注意!

2月前半... 伊敷小の今後どうかな... と、心配な日がありました。しかし、それでも一番多いときで全体でインフルエンザ15人でした。

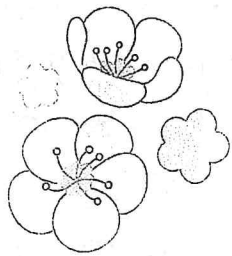
2/13以降、全体での罹患者数は、だいぶ減り、1桁となっています。しかし... 鹿児島市内、県内、全国的にもインフルエンザが増加しているのは... 数年ぶりですね。(ちなみに... 現在本校でお休みしている子どもたちは「B」です。)

ここにいるのは...?



- ★ 帽子・マスク・メガネをする。
- ★ つるつるした素材の服を着る。
- ★ 手洗い・うがいをする。
- ★ 洗顔する。
- ★ 花粉を払い落とす。

うらへ →



ありがとう 魔法のことば

おほえておこ

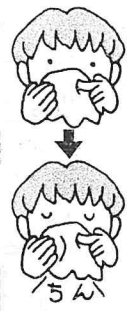
正しい鼻のかみ方

鼻が詰まっているとき、「チーン!!」と左右の鼻を同時に強くかんでいる人はいませんか？

鼻水には細菌が含まれており、強くかんだ勢いで細菌が耳の中に流れ込んで炎症を起こし、耳が痛くなったり、耳だれが出たりする急性中耳炎という病気になってしまうことがあります。また、鼻の中の粘膜が傷ついて、鼻血が出ることも…。

鼻をかむときは

- ① ティッシュで片方の鼻を押さえる
 - ② 口から息を吸い、ゆっくり少しずつかむ
- 左右交互に ←
何度か繰り返す



授業でわからなかったところを友だちが教えてくれた



授業の発表前で緊張しているとき、友だちが明るく背中を押してくれた



落ち込んでいるとき、友だちが話を聞いてくれた



友だちにやさしくしてもらったら、「ありがとう」の魔法をかけましょう。魔法にかかった人も、あなたも、きっと幸せな気持ちになれます。

去る2月15日、たくさんの保護者の方々に参加していただき「すこやかな体と心を育む健康づくり～生活リズム・むし歯0～」のテーマで開催されました。協議では、保護者同士で活発な意見交換がなされ、お二人の方が発表してくださいました♡

保健部としては、保護者の方々がざっくばらんに話せる場を設けたい!という思いがあったので、嬉しかったですし、感謝でした。今回は、スクールカウンセラーの川畑まゆみ先生に「子育てで大切なこと」というタイトルで講話をいただきました。その内容については学級懇談会の時に配付されますのでぜひお読みください。今回の保健日よりでは、参加者への事前アンケートについて、会の中で出された意見を紹介します。

～保護者の意見から～

◆ YouTubeゲームなどとの向き合わせ方についてどうしていますか。

- ・時間になったら、Wi-FiルーターOFF。ゲーム機そのものを使用できなくする設定にする。
- ・タイマーを使用。やめないときは、LANを抜く。
- ・親のいるところで見てもらう。内容を把握するようにする。
- ・内容によっては見せない。(制限する)
- ・兄弟げんかをするので1人30分としている。
- ・テレビ側に置き場所を決め、時間がきたらもとの位置にもどさせる。
- ・YouTubeはロックをかけている。
- ・図書の本を一緒に読む。

◆ すべきことを後回しにする、何度注意してもなおらない時に親はどうしたらよいでしょうか。

- ・「宿題をしてから」を徹底する。
 - ・帰ってきてからやることリストを作る。→それを習慣づけさせる。
 - ・行動をポイント制にしている。お手伝いをするとポイントアップする。
 - ・寝る時間を決めさせて、その時間までにすべてを終わらせるようにしている。
 - ・注意をしても聞かない場合は、子どもの要求をきかない。
 - ・親が決めるのではなく、子どもに決めさせる。
 - ・互いにイライラしない。怒ることもエネルギーになる。
- 例) 遊びと宿題→「いつになったら〇〇する。」と子供に決めてもらう。
AとBどちらにする？
- ・言っても聞けない。それが子供。できたら大人とわりきる。

以上でした。活発な意見交換ありがとうございました。(*^_^*)

今の学年のおんたんと
お母さんお父さん
お話ししたい
ほどですな

伊敷・子 乱音治療
まだの人...あと10人です!!
(治療はすすんでいきますか?)