

ほけんだより 2月

寒い日が続いています。そんな中でも、校庭からは元気に遊ぶ声が聞こえてきてとても嬉しいです。なわとびタイムや長縄記録会も始まります。体をしっかりと動かして、体の抵抗力（風邪やウイルスと戦う力）を高めましょう。もちろん、遊んだあとは石けんでしっかり手洗いをしてハンカチで拭くことを忘れずに！



かぜは そと～！ けんこうは うち～！

予防のポイントをおさえて…

- 手洗い・うがいをする
- 好ききらいせず なんでも食べる
- すいみんをしっかりとる
- のどの乾燥をふせぐ（マスク、加湿器など）



今年の節分は2月2日



節分には「鬼は外！福は内！」と豆まきをして、1年の無病息災（病気や災いが無いこと）を願います。日本には、「心の鬼が身を責める」ということわざがあります。自分の悪いところを責めて悩んだりすることを意味していて、心の鬼は「いい心」を表しています。自分の悪いところ気づけるのは、「いい鬼」が心の中にちゃんといる証拠なのかもしれません。「悪い鬼は外！いい鬼は内！」と言ってみるのもいいかもしれませんね。



令和3年（2021年）2月
豊中市立桜井谷小学校
ほけんしつ

2月のほけん目標
健康な身体と心について考えよう

姿勢が悪くなっていますか？

背中を丸めていると、首や肩、腰の筋肉に負担がかかります。

ノートなどに目を近づけすぎると、視力の低下につながります。



意識して、姿勢を正すようにしましょう！

正しい姿勢

いすに深く腰かけて、背筋を伸ばす。

ノートなどから目を離す。

床に足をつける。



心が鬼にならないように

ありがとうは魔法の言葉

友 だちに優しくしてもらったとき、何かを手伝ってもらったとき、ちゃんと「ありがとう」と伝えていませんか？感謝の言葉を口にすると、脳や体にいい影響を与えるホルモンが出ます。



- セロトニン：心のバランスを整える
- エンドルフィン：痛みを和らげる
- ドーパミン：やる気を出させる
- オキシトシン：幸せな気持ちにしてくれる

体 の調子をよくするホルモンのおかげで、ぐっすり眠れたり勉強に集中できたり、いいことがたくさんあります。さらに、言った人も言われた人も、優しい気持ちになる魔法の言葉。「ありがとう」って今日は何回言ったかな？

