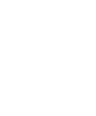


# ほけんだより

長倉小学校  
保健室



二月の保健目標  
いのちの大切さを考えます



毎日寒い日が続きます。白ざしがあれば暖かく感じますが、日が沈むと一気に寒くなります。天気予報を確認し、気温に合った服装を考えましょう。

時々、教室の中でコートなどを着ている人を見かけますが、教室の中ではコートをぬいですごせる洋服だと動きやすくいいと思います。

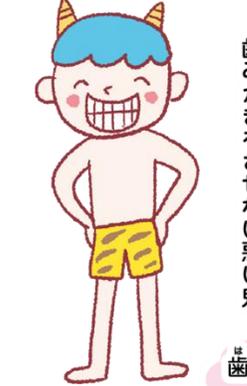


## 2月2日は「節分」です

節分は、「福は内、鬼は外」と言いながら豆をまいて鬼（災難）を払い、無事を願う行事です。私たちの心の中にも「鬼」はいます。ついつい誘惑に負けてしまいがちですが、自分の心の中にある「鬼」を豆まきをしながら追い払いましょう。

## あなたの心の中にある鬼を退治しよう!

### みがき残し鬼



子どもを甘いものに誘われ、歯みがきをさせない悪い鬼

歯みがきを忘れて、みがき残しをしないようにしましょう

### メディア鬼



子どもをスマホやテレビに長時間付き合わせる悪い鬼

スマホやテレビは1日2時間以内と決めて、後は外で遊んだり、読書をしたりしましょう

### 食べ残し鬼



子どもが好きなものをすすめる悪い鬼

野菜や魚、何でも残さずよくかんで食べましょう

### だらだら鬼



子どもをだらだらと誘う悪い鬼

### 夜更かし鬼



子どもを夜おそくまでねかせない悪い鬼

眠っている間に「成長ホルモン」が出ます。おそくても10時にはねるようにしましょう

朝、目が覚めたら顔を洗い、朝日を浴びましょう



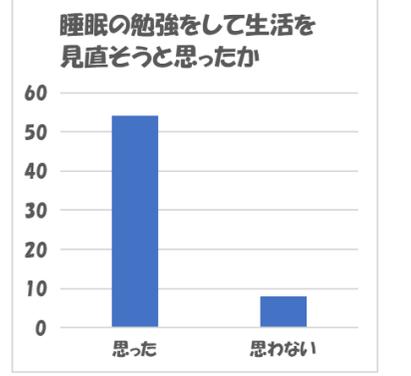
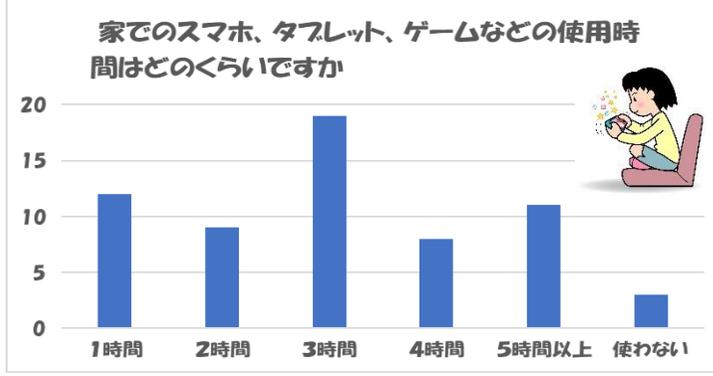
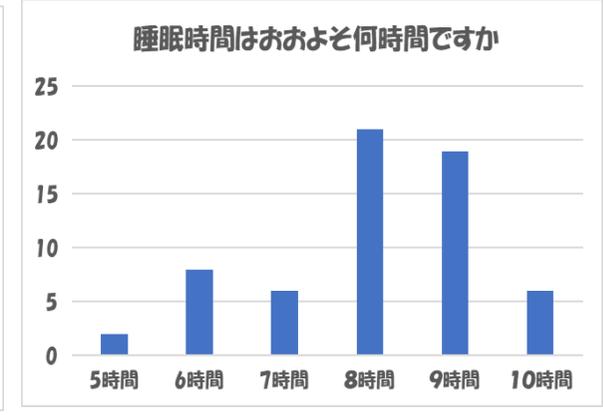
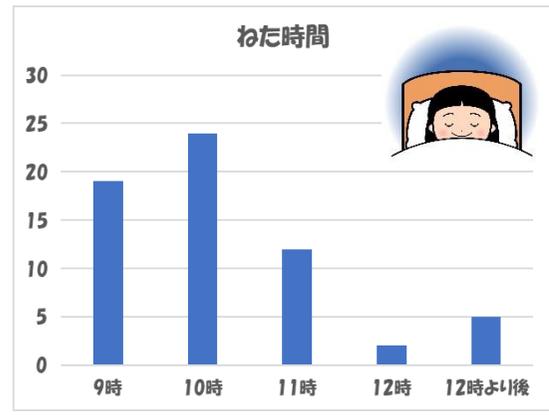
## 睡眠講座を行いました(5年生)



西中学校区地域学校保健委員会の取組として、5年生に睡眠講座を実施しました。

### 睡眠アンケートの結果(5年生)

地域学校保健員会で11/25に実施した講演の内容のプリントを配布しますのでご一読ください



ねる時間や、スマホやゲームの使用時間は一人ひとりちがいます。ゲームをやらない人もいますし、12時過ぎまでやっている人もいます。もしかしたら、お家の方はそんな遅くまでやっていることは知らないのかもしれませんが。日本人は、大人も子どもも他の国の人と比べると睡眠時間が少なくなっています。大谷翔平さんが良いパフォーマンスをするために睡眠を大切にしているということで「睡眠の大切さ」が注目されています。健康であるために、勉強や運動のパフォーマンスをあげるために、時間の使い方を考えてみましょう。

時間をどう使うかは君次第

