

【お家の人と読んでください。】



SUKU² ほけんだより

保健目標：健康生活を振り返ろう



1年の締めくくりの3月です！4月のころのみんなを思い浮かべると、とってもとっても成長しましたね。令和6年度、残り1か月充実した毎日にしていきましょう！

みんな げんき？

新学期が近づくと、楽しみと不安ではどちらが大きいかな？

さてみなさん、「副交感神経」って知っていますか？副交感神経とは「心の元気」につながる神経です。この副交感神経がしっかり働いていると、不安を和らげたり免疫力が上がって健康につながったりします。

では副交感神経を元気にするにはどうするか？

- ・毎日同じくらいの時間に起きて眠る。夜更かし大敵！！
- ・朝ごはんをしっかりと食べて1日をスタートする。
- ・日の光をたっぷり浴びる。
- ・お風呂でゆったり温まる。
- ・寝る1時間前までにゲームや動画・スマホをやめる。
- ・読書などのんびりする時間を作る。（この時もゲームや動画・スマホは×）



新学期を元気に迎えるためにも、平日（学校がある日）にはゲームや動画視聴はおすすめできません。家に帰ったら夕ご飯を食べ、お風呂にゆっくり入り、明日の忘れ物がないよう準備をして、余裕をもって眠る。

保護者の皆様も、4月からのスムーズなスタートに向けて、ご協力をお願いします。

その鼻水は花粉か風邪か？！

花粉症の季節が近づいてきました。今日から薬を飲んできたよー！という先生もいました。

花粉症の症状は、鼻水・鼻づまり・目の痒み・のどの痛み・頭痛など。しかし、検査を受けずに市販薬で済ませるのは、原因が風邪だったり市販薬が合わなかったりするのでお勧めできません。

気になったら、まずは耳鼻科でしっかり診察を受けましょう。



保護者の皆さま

学校保健給食委員会お世話になりました。

子供たちの学校での様子が伝わる報告になっていたら幸いです。（給食の残食率の少なさに毎年驚かされます!!）

私からは動画やゲームなどの影響について情報提供させていただきました。さっそく、「平日のゲームはやめました」とか「お母さんに心配されました」など子供たちからの反応がありました。（お話してくださったお母様、ありがとうございます🍀）

私の2年生の息子も、平日はゲームをする時間はありません。毎朝6時に起きて7時に家を出て、40分歩いて登校しているので、夜は8時半には寝室へ行けるよう必死です（笑）とは言え、ゆったり眠り朝ごはんをもりもり食べている息子を見ると、とても安心します。

清北小の子供たちにも、よく眠りよく食べ、元気に学校生活を送ってほしいなあ毎日願っています。（*^^*）

令和6年度 保健関係の活動

児童保健委員会「歯ブラシチェックやポスター作り」



宮チャレできてくれた中学生
気合を入れてお掃除していました。



3年 歯の健康教室
むし歯の様子や
歯の汚れに
興味津々でした。



薬物乱用防止出張教室
講師の方から6年生に向けてお話
いただきました。



4年 保健体育
体や心の変化
「個人差」
がキーワード!



学年スクスク
「歯みがき」
染め出しに
みんな真剣!

6年 保健体育
「喫煙・飲酒・薬物」
体への害や依存性
について完璧!



写真を撮り
自分の苦手な
場所を確認。

