

【お家の人と読んでください。】



2月



SUKU ほけんだより

保健目標

立春を過ぎ、暦の上では春ですね。とは言え1年の中でいちばん寒い2月です。1月の学校はインフルエンザなど落ち着いていましたが、2月も感染症予防は継続でお願いします。

みんなの「心」は休めている？

みんなは「心」が不安になったときやムカムカしたとき、体にどんな変化が起こりますか？「心」は目に見えませんが、みんなの「体」ととても密接に関わっています。

「頭が痛くて肩がこるな」「お腹が痛いな」

こんなとき実は「心」のバランスが崩れているかもしれません。病院で異常がないのに不調が続く場合には、「心を休めること」がおすすめです。

・ノーデジタル機器（スマホやゲームは刺激がいっぱい）

・早く寝る（眠れないときは絵本や小説を読むのもいいね）

・お風呂にゆっくり入る（リラックス神経をON）

・主食・主菜・副菜をバランスよく（量よりバランス）

・太陽の光を浴びる（目にも骨にも心にも効果的）

最近うちの子イライラしているなあ、落ち着かないなあと感じる保護者のみなさんにも、ぜひ意識してもらいたいと思います。

空気を入れかえて 気分をリフレッシュ！



家でも換気、していますか？

学校では、どのクラスもしっかり換気できています。しかし、家ではどうでしょうか？お家の中も、学校ほどの人がいないとは言え空気の入替えが大切です。

換気をしていない空気は二酸化炭素が多くなったり、ほこりやウイルスなどもとどまったり、感染症のリスクが高まります。

面倒くさがらず、換気からも感染症予防も意識していきましょう。