

ほけんだより



高松市立下笠居小学校
令和6年2月9日

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。厳しい寒さの中、春の気配もかすかに感じられるようになってきました。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。

イライラ、モヤモヤ…。あなたの解決法は？

ちゃんとした理由がなくても、イライラしたりモヤモヤしたりすることがあります。そんなとき、少しでも心がすっきりしたり、元気が湧いてきたりする方法があるといいですね。

自分にぴったりの解決法を探してみましょう。



音楽を聴く



ぼーっとする



読書をする



友だちと
過ごす



睡眠をとる

相談するのは
恥ずかしいことじゃないよ!



一人で抱え込まないで、
だれかに話してみませんか？

おうちの人や学校の先生など、
誰かに相談してみることも1つの
方法です。

胃腸炎（おう吐や下痢）が流行しています



予防の基本は手洗い。ウイルスを体内に入れないことが大切



手洗いは食事の前、
トイレの後は特に念入りに



感染したら安静にして休む。
下痢や嘔吐の後は水分補給を

ノロウイルスについて覚えておいてほしいこと



回復後も2週間程度、便などに
ウイルスが出る→しっかり手洗い



教室などで嘔吐があったら、
すぐに先生に連絡→処理・消毒

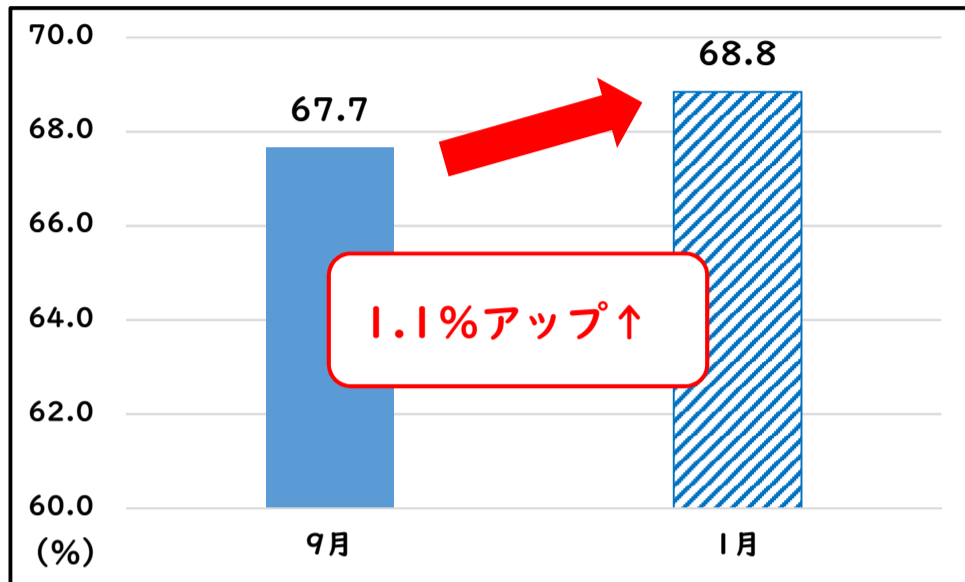


汚染された二枚貝などからも感
染。十分加熱されたものを食べる

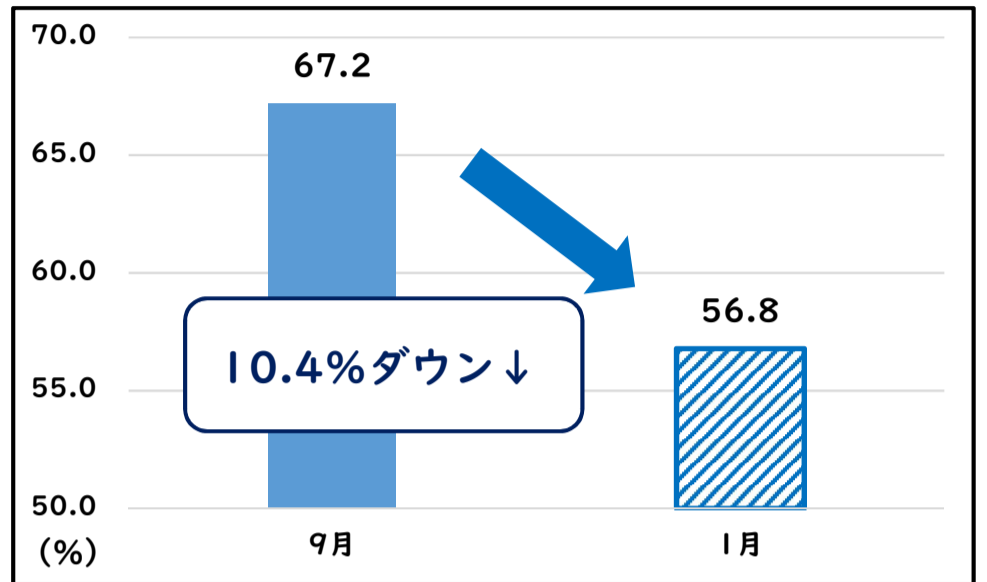
さわやかチェックの結果をお伝えします!

冬休み明けの1月15日(月)~1月19日(金)の5日間実施しました。
 各項目、自分の決めた目標時間を4~5日間守れた人の割合(全校)のグラフです。
 ★前回9月に実施した「さわやかチェック」と比較しています。

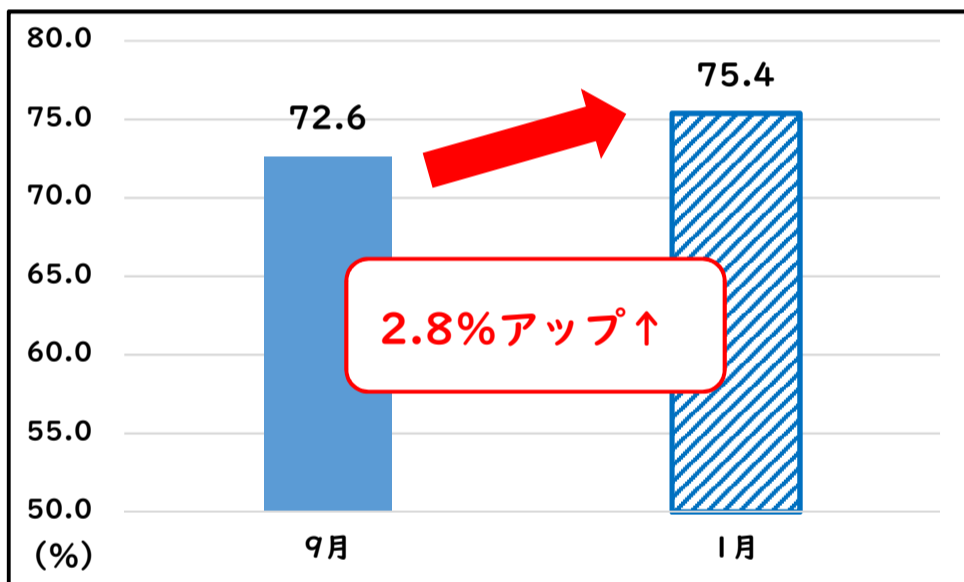
起きる時間



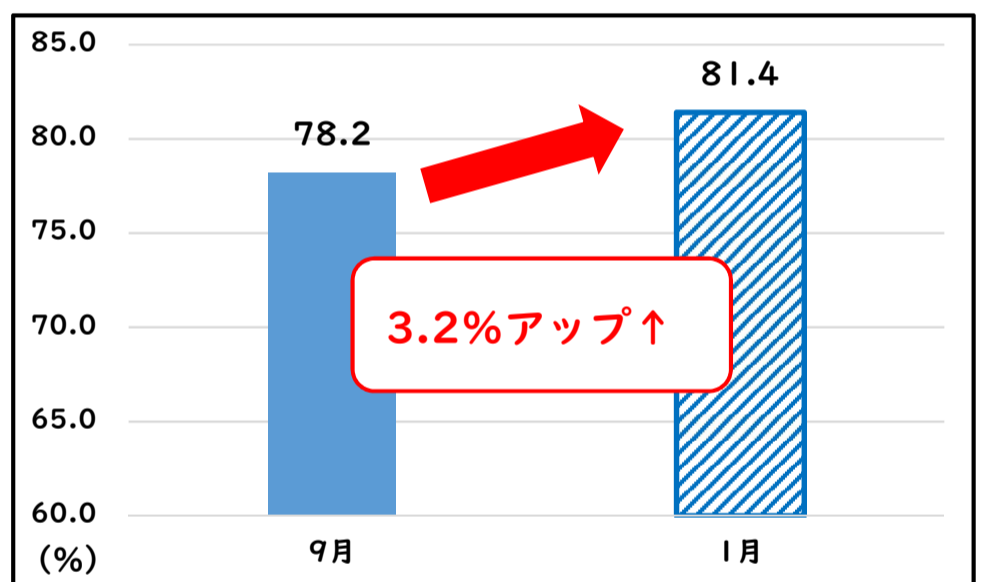
ねる時間



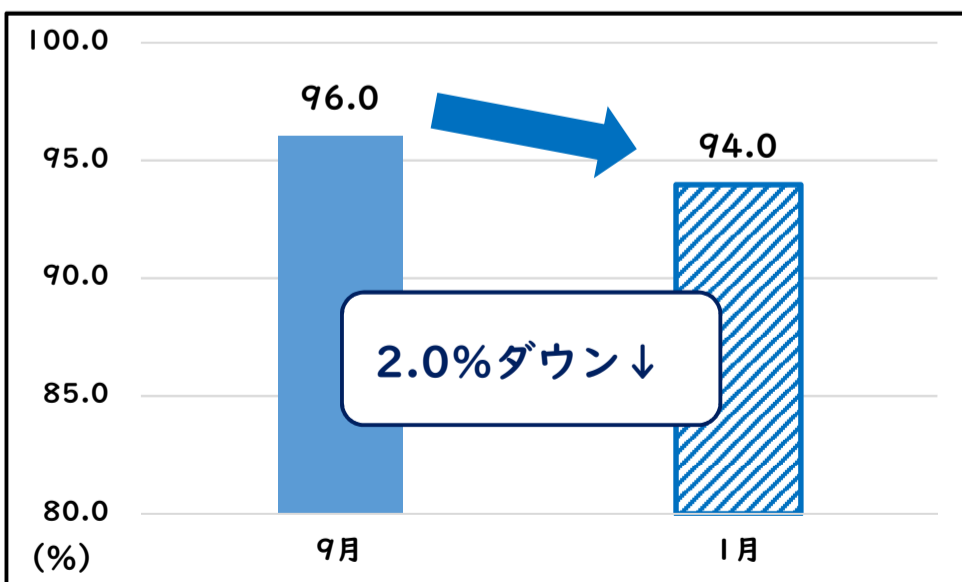
デジタル機器



運動



朝ごはん



みなさん、結果を見てどうでしたか? 前回より4~5日守れた人の割合が増えている項目もありますね。しかし、「ねる時間」の達成率が大きく下がっています。夜遅くまでゲームやスマートフォンの画面を見ている人はいませんか? 寝る直前まで電子機器の画面を見ていると、眠くなるホルモンが出にくくなり、眠りにくくなると言われています。お布団に入る前は少しでも電子機器から離れてみましょう。元気に1日を過ごすために欠かせない、「早ね・早起き・朝ごはん」が100%になるように、自分ができるところを取り組んでみましょう。