

ほけんだより 2月

令和6年1月31日
学校法人須磨浦学園
須磨浦小学校

2月3日は節分です。病気や災難、邪気が家から出るように「鬼は外」、幸せが家に来るように「福は内」と豆をまきます。家から追い出したい「鬼」ですが実は皆さんの心の中にもいることがあります。

例えば、

好き嫌いの鬼

いじわる鬼

忘れ物鬼

なまけもの鬼

夜ふかし鬼

勉強嫌いの鬼

色々な鬼がいますね。皆さんの中にはどんな鬼がいますか。この機会に自分の心の中にいる鬼を想像してから豆まきを行い、鬼を退治して、福を呼び込みましょう。



2月5日は笑顔の日



免疫力アップ!

笑って

自分もみんなも幸せに!

(たすけあって)



(声をかけあって)



やさしい生活を

(ひきうけて)



(いたわって)



笑うと、体に侵入したウイルスや細菌をやっつけてくれるナチュラルキラー細胞がパワーアップ! 風邪などにかかりにくくなります。

笑って 体も心も元気

笑うと、脳から幸せホルモンが分泌されてプラス思考に。笑っているあなたを見た周りの人もきっと笑顔になります♪



生活習慣病予防 は 今 から!

2月は生活習慣病予防月間です

糖尿病、がん、脳卒中、心筋梗塞など、様々な生活習慣病が問題となっています。かつてこれらの病気はほぼ大人にしか起こらないと考えられていたことから「成人病」と呼ばれていました。しかし近年子どもにも見られるようになり、また子どもの頃からの予防が重要だと言われるようになってきました。その予防法は?

栄養バランスの良い食事を適量で



栄養の偏りや食べ過ぎの無い食生活が大切です。また、よく噛むことなどによる歯と口、あごの発達も生活習慣病の予防と深いかわりがあると言われています。

定期的に運動をする



生活習慣病と密接に関連している「肥満」。改善するためには身体を動かすことが肝心。短時間の軽い運動でも、続けることで効果が表れます。

睡眠を十分にとる



睡眠不足は全身の不調や病気につながります。運動するためにも、食事をしっかりとるためにも、まずは早寝早起きでしっかり眠ることが必要です。

意識的に排便をする



食べ物は体内で栄養や水分を吸収し、便として出されます。その様子を見れば身体の調子がある程度わかります。「がまんせず、すぐトイレへ」が基本です。