

# ほけんだよい



令和7年2月6日  
美九里東小保健室

立春をすぎ、少しずつ寒さがゆるみはじめ、春が近づいてくると言われていますが、今季最強、最長寒波がきています。雪がまっておおよろこびしていましたが、あまりの寒さにびっくりでしたね。そんな中でも校庭ではすいせんがかわいい花をさかせていますし、木々には花のつぼみがついています。この寒い時期をのりこえれば春はもう少しですね。



## 『生活しゅうかんスタートアップ』(1/9～1/15)の結果

### メディアのわがやのルール

時間 平均1年 1:56 2年 1:35 3年 2:00 4年 1:52 5年 2:24 6年 2:25

学年が上がると、メディアの時間が増えていく傾向があります。

学校がある日は2時間をすぎないようにしましょう。



### 寝る時刻の目標

平均1年 9:10 2年 9:22 3年 9:20 4年 9:30 5年 9:58 6年 9:56

### 起きる時刻の目標

どの学年も 6:30 ごろでした。



- 3年生と6年生が〇の数が多かったです。
- 休日は〇の数が増える傾向があります。とくに起きる時刻、歯みがき、メディア。
- 第一小学校の平均よりも良かった項目 歯みがき、うんち、寝る時刻 でした。
- 朝食の項目の〇が一番少なかったです。朝食は食べているが、なかなか3色をそろえるのは大変ですね。おにぎりやパンだけという人もいます。おみそしる、ヨーグルト、くだものなどをたすのもよいですね。



## 自分を大切にすること

不安なことや心配なことがあって、ためいきをついたり、おちこんだり・・・心がたすけてー！と言っているかもしれません。いつも楽しくすごせたらしあわせですが、なやんだり、やる気がでなかったりすることもあります。ささいなことにイラッしたり、なきたくなることもあります。でも、それは自然なことです。まずそういう気持ちを受けとめましょう。そして、少しでも心のかたまりがほぐれるように自分なりの方法でリラックスしてみませんか。いつもがんばっています！そのがんばりを知っているのは自分です。

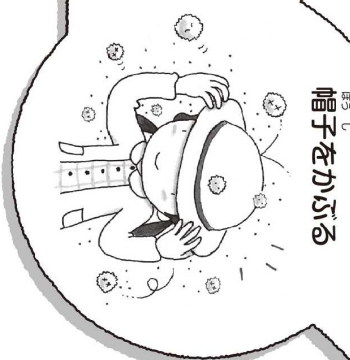
よいリラックス方法をさがしてみましょう。

- すきな音楽をきく
- ゆっくりお風呂にはいる
- たっぴりねる
- すきなものを食べる
- 友達や家族に話す
- スポーツをする など



# 花粉症魔人の攻撃を防げ!

花粉をあたりにまき散らす、花粉症魔人がやってきた。対策をして、花粉症魔人の攻撃から身を守ろう。対策を全て通って花粉症魔人のところまで行ってね。同じ対策を2回は通れないよ。



- 3つのポイント
- 1 体や衣服につけない
  - 2 家の中に持ち込まない
  - 3 体の中に入れない