

# ほけんだより 2月

H28年2月号  
名和小学校  
保健室



★おうちのひとといっしょによんでね。

1月の寒さにより、体調不良等でお休みする人が増えてきていましたが、2月にはいり、尼崎市内でもインフルエンザが急増し、名和小でも全校で11人がインフルエンザで出席停止中です。朝のお子さんの様子、身支度・食欲等でいつもとちがうな？と、感じられたら熱をはかり様子をみてください。また、お休みの時は必ず学校に連絡帳等で欠席理由をお知らせください。

## ★小学生にも増えている“すいみん障害” <No.3>

♪すいみん障害にならないように、名和っこがしっかりねむるために！

- ①朝は7時までにおきて朝ごはんをしっかりと食べる。→脳にエネルギーが充電される
- ②休み時間は外あそびで、体を動かす。→ほどよい疲れはよいすいみんにつながる。
- ③早めに夜のごはんを食べる。→なるべく、ねる2時間前にはすませ、胃や腸への負担をへらすことで、よくねむれる。
- ④お風呂に入り、ゆったりリラックス！→体あたたまり血液循環もよくなります。
- ⑤ねる前、ゲームやパソコンはしない！→視神経が刺激され脳が昼間と勘違いして興奮状態になり、ねむりのさまたげになる。
- ⑥ねる前に軽いストレッチでぐっすり！→筋肉の中にたまっている疲れをとりのぞき新しい血を筋肉におくる。

挑戦しよう！

<激しい運動は逆効果になるのでやめよう！>



\*「すいみん障害」にならないよう、体調の悪さを感じたら、①～⑥を  
実行し、しっかりすいみんをとり、体や脳を休ませることが大切です。

## ★5分間、教室の窓をあけよう！

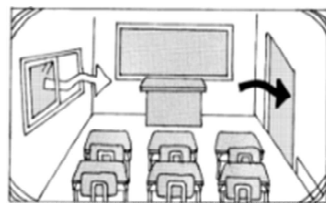
教室の窓を開けると・・・寒い！しかし、しめきった教室の

空気は人の息やほこりなどでよごれて、こもっています。

窓を1カ所開けても、空気はなかなか入れ替わりませんが・・・

2カ所開けると約5分でいれかわります。

効率よく空気を入れ換えリフレッシュして勉強しましょう！



## ★よいねむりのための・・・ゆったりストレッチに挑戦！

①足のうらをあわせて、からだを前にゆっくりたおす。



②片方のうでを頭のうしろにまわして、反対の手で肘をひっぱる。(反対もする)



③上向きになり両手を上にあげ背中をのばして背伸びをする。



④右手で左足のつま先をもって右にたおす(反対もする)



♪ストレッチは力をいれて、号令をかけながらするのではなく、自分のできるはんいで、ゆったり、ゆっくり呼吸をしながら、からだを伸ばします。痛みをがまんしながらするのではなく、気持ちいいと感じるていどが一番からだを“リラックス”します。  
♪よいねむりのためには、ねる15分前くらいにするのがベストといわれています。

## ★笑う門には福来る！・・・めいわの「あいさつニャン」と笑顔であいさつ！

笑いは、脳に刺激をあたえ、健康にも心にもよい効果があるといわれています。人の笑顔を見ると心がなごみ、おなかの底から笑ったとき気持ちもスッキリします。笑顔は自分も周りの人も元気になります。続けていれば、必ずあなたにたくさんの笑顔が届きます。

あいさつキャラクター「あいさつニャン」は生活委員といっしょに校内をまわっています。名和っこたちは、あえるのを楽しみにして、あいさつもげんきよくなってきています。

|                    |  |                   |  |                   |  |
|--------------------|--|-------------------|--|-------------------|--|
| 朝のはみがきで、「笑顔のチェック！」 |  | 「おはよう！」のあいさつを笑顔で！ |  | 「さよなら！」のあいさつも笑顔で！ |  |
|--------------------|--|-------------------|--|-------------------|--|

## ★鬼は外！福は内！・・・インフルエンザもおいだそう！

2月3日の節分には、鬼に「まめ」をまきじゃ気をおいはらい、福をよびこみ、1年間の「無病息災」をねがいます。

名和小保健室まへの掲示板にも保健委員が書いたたくさんの鬼がいます。その鬼の中から「今日の鬼をさがせ！」をしていますので、見つけてね。



## ★名和小インフルエンザ情報

<こんなオニがいます>

尼崎市内で1月の終わりに小学校・中学校・幼稚園でインフルエンザ(A・B型)による学級閉鎖をしていましたが、現在も10校(大成中1年4組 B型を含む)18学級閉鎖中です。名和小では、2月2日(火)全校で、欠席50人中、インフルエンザA型4人・B型7人が出席停止・熱を含むかぜの症状25人・体調不良2人・その他12人です。(届けなし含む)インフルエンザは、朝の登校時は元気で急に寒気と共に高熱がでます。学校からの緊急連絡に対応できるようお願いします。(勤務先・電話番号の変更等必ずお知らせください。)