

# ほけんだより



令和6年2月1日(木)発行  
中野第一小学校 校長 戸崎 晃  
養護教諭 土田  
内田

家庭数配布

2月4日は、立春です。暦の上では春です。かつては「季節の変わり目には邪気が生じる」と信じられ、立春の前日には病気や災害を鬼に見立てて、豆をまいて追い払う儀式が行われていました。今の節分です。3日には豆をまいて、食べて、健康と福を呼び、春を迎えましょう。

また、まだまだ寒い日が続き、インフルエンザなどが流行する恐れもあります。こまめにうがいや手洗いをしたり、下着や暖かい靴下などで防寒対策をしたりして、体を労わってください。特に、3つの首（首回り、手首、足首）を温めるのがおすすめです。3月、4月…とだんだん暖かくなっていく時季も、「寒の戻り」には気を付けてください。春の風邪には十分注意しましょう。

## ◆『よくないストレス』があれば…？

「ストレス」はよくないものというイメージでとられることが多いですが、実はストレスには『よいもの』と『よくないもの』があります。

私たちは日々、様々な刺激を受けながら生活しています。これらを受けている状態を「ストレス状態」、それを引き起こすものを「ストレスラー」と言います。例えば“サッカーをする”というストレスラーを考えた時、サッカーが好きな人は「楽しみ」「頑張ろう」と感じてよいストレスになるのに対して、あまり好きではない人は「めんどくさい」「憂鬱」と感じてよくないストレスになる、というわけです。



よいストレスは、物事に対するやる気や、生活の中で前向きな目標を持つことに繋がっていきます。一方、よくないストレスは溜まっていくと心だけでなく、体の調子にも影響が出てきます。のんびり休んだり、好きな音楽を聴いたりして、うまく付き合っていきたいですね。

## ◆こころも温めて、冷まして…

「大丈夫?」「ありがとう」などのふわふわ言葉。こんな言葉を言われたら、温かい気持ちになります。みなさんは、周りの人の心のウォームアップをしていますか?逆にみなさんがイライラしたりムツツしたりすることがあったら?そんな時は、心のクールダウンが大切です。深呼吸する、その場を離れるなどしましょう。

運動するときは、ウォームアップやクールダウンが必要ですが、心にも必要です。



## ◆見方を変えると…？

- |                  |                |
|------------------|----------------|
| ○いい加減?→おおらか!     | ○怒りっぽい?→情熱的!   |
| ○気が弱い?→相手を大切にする! | ○せっかち?→積極的!    |
| ○騒がしい?→元気がいい!    | ○冷たい?→落ち着きがある! |

こんなふうに、ある物事を異なる『枠組み』で見るとリフレーミングと言います。あなたが自分で「気になる」「直したい」ところも、他の人からは違って見えているかもしれません。

## ◆身体測定が終わりました。

結果は「定期健康診断の記録」という用紙で、配布いたします。

「定期健康診断の記録」の下部にある「発育・その他の記録」を御覧ください。なお、「定期健康診断の記録」の返却は不要です。御家庭で大切に保管をお願いいたします。

また、身体測定の際に、全学年におけて保健指導を行いました。クイズ形式にし、1・2年生とひまわり学級は手洗いについて、3・4年生は睡眠について、5・6年生は骨について勉強しました。御家庭でも話題にさせていただけると幸いです。



## ◆学校保健委員会が行われました。

1月25日に学校保健委員会が行われました。学校保健委員会とは、学校における健康問題について学校、保護者、関係機関等が協議するための組織です。今年度は、本校内科校医の藤間先生にHPVワクチンの接種についての御講演をいただきました。保護者の方にもぜひ御覧いただきたい内容となっております。詳細は後日お知らせいたしますので、御確認ください。



### 身体にも福 大豆のチカラ

節分の豆まきでは大豆が多く使われていますが、大豆は豊富なたんぱく質をはじめとする様々な『福』を運んでくれる素晴らしい食品でもあります。

- ◎疲労を回復する
- ◎身体（筋肉など）を作る
- ◎生活習慣病を予防する
- ◎骨粗しょう症を予防する

豆腐や納豆、油揚げなど大豆から作られる食品でもOK。毎日の食事にうまく取り入れて、身体にも「福は内」を続けさせましょう。

### 寒さに負けず… 正しい姿勢と歩き方

【姿勢のチェックポイント】

- 顔がうつむきぎみになっていないか
- 肩と背中が丸まっていないか
- 胸がくぼんでいないか



- 顎を引き、頭から足の裏まで、まっすぐな「しん」が入っているような気持ちで立ちます。
- 歩くときは足をしっかりと上げ、引きずらないように。サイズの合った靴をきちんと履くことも大切です。
- ポケットに手を入れると背筋が丸くなりやすいだけでなく、転びそうになった時に手をつけなくなります。寒い日は手袋を使わせましょう

◎他の人に見てもらったり、鏡に自分の体を映したりして、時々チェックさせましょう。