

ほけんだより

令和7年2月7日 深谷市立深谷小学校 保健室発行



今年の立春は2月3日。こよみの上では「春」が来たのですが、まだまだ寒い日が続きます。寒いからといってずっと部屋の中にと、運動不足になってしまいます。運動、お手伝い、ストレッチなど、適度に体を動かすと体温が上がります。体を温めて、健康的に過ごせるといいですね。



2月5日は笑顔の日

“笑い”のチカラで元気いっぱい！

「笑う門には福来る」ということわざを知っていますか？このことわざの通り、笑いは私たちにたくさんの福をもたらしてくれます。深谷小を笑顔でいっぱいにして、体も心も元気になろう！

免疫力アップ

笑うと、体に侵入したウィルスや細菌をたおしてくれるナチュラルキラー細胞がパワーアップ！かぜなどにかかりにくくなります。

自分もまわりも幸せに

笑うと脳の働きが活発になり、脳から「幸せホルモン」が分泌されます。これにより考えが前向き（ポジティブ）になり、笑顔が増えます。

最近「笑い」は、病気の予防や治療にも注目をされています。



笑っているあなたを見たまわりの人も、きっと笑顔になれます！



お笑い番組などを見て大笑いするのもいい方法です。なかなかうまく笑えない人は、口元をキュッと上げるだけでもOK！1日1回でも多く笑って、脳から沢山幸せホルモンを出していきましょう。

Q クイズ 赤ちゃんは約400回、大人は約15回 これ何の数字？

気持ちのコントロール

怒りや悲しみといった気持ちを自分でコントロールすることはむずかしいですが、ちょっとしたコツがいくつかあります。覚えておきましょう。

① 深呼吸する

大きく息を吸ってはくことで、気持ちを落ち着かせます。あとのことを考える余裕が生まれます。

② 距離をおく

たとえば怒りの対象となっている人から離れる、解決しにくいことを一度忘れるなどです。

③ 自分を外から見る

今の自分の状態を、ほかの人から見たらどうなのか考えることで、自分自身を見つめ直します。



クイズのこたえ：1日に笑う回数 あなたは1日何回笑っているかな？

<保護者の方へ>

冬休み アウトメディアの取組へのご協力ありがとうございました

夏休みに引き続き、冬休み中もアウトメディアへの取組をお願いしました。ご家庭でのご協力をありがとうございました。あえてメディアから離れることで、画面からは味わうことのできない体験や、家族で過ごす充実した時間、好きなことに取り組むひとときを過ごすことができたのではないかと思います。また、体を動かしたり、目を休めたりすることで、お子さんの体の健康にもつなげることができたという感想も多くいただきました。

メディアが普及している現代ですが、これからも家庭でのルールを決めて、お子さんが上手にメディアを使用していけるよう、見守りをお願いいたします。

6年生 小学校最後のアウトメディアチャレンジ

6年間最後のアウトメディアだったので、バッチリコースに挑戦してみました。毎日メディアを使う僕には大変だったけど、この経験を生かせるつもりなと思いました。
(6年生男子)

普段よりもしっかりと顔を見て、沢山のことを家族と話せたので、続けていきたいです。屋外で積極的に体を動かす様子が見られました。成長を実感しました。
(6年生保護者)

ふせごう花粉症

【どんなときに花粉は飛ぶ？】

- 午前中と日が暮れたあとの2回のピークがある。
- 雨が降ったあとの晴れた日、風が強いときに多く飛ぶ。

【外に出るときは】

- マスクをつける→鼻とあごを

- すきまなく、きちんとおおう。
- 帽子をかぶる→花粉は髪の毛につきやすい。
- ツルツルした素材の上着を着る→家に入る前、服についた花粉を落としやすい。
- メガネをかける→ゴーグル型で目のまわりをおおうものがよい。

花粉を吸わない、つけないがポイント

