

ほけんだより 2月

令和6年2月1日
昭島市立拝島第一小学校
保健室

2月に入るとすぐに立春が訪れます。暦の上では春が始まりますが、まだまだ寒い日が続きますね。引き続き体調を崩さないように、寒さ対策や感染症予防、生活習慣の確立をしっかりと行いましょう。また2月5日は、ニコニコのゴロをとって「笑顔の日」だそうです。笑うことは、免疫力を高めたり心を安定させたりなど、体にいい効果を与えていることがわかっています。たくさん笑って、体も心も元気よく過ごしましょう！



2月の保健目標

うがい手あらいをしっかりとしよう



みんなの心は健康ですか？

みなさんの「心」は元気ですか？ 悲しいことや腹が立つこと、心配なことがあると、心も疲れたり具合が悪くなったりします。体と心は実はつながっています。病気ではないけど、何となく体の調子がよくないな…そんな時は、心に原因があるかもしれません。これは誰にでもあることです。心の健康について考え、自分に合った対処法を実践できるようにしましょう。

心の健康を考えよう



ストレスの仕組みとは

心はうれしいこと・悲しいことなどの様々な刺激を受けて変化します。この刺激を「ストレス」、変化を「ストレス反応」といいます。

ストレスはためないこと！ すずんでリラックス

「スッキリした～！」



ぐっすり十分な睡眠

「ここちいい～！」



ぬるめの湯船につかる

「たのし～！」



趣味の時間を大切に

「おいし～！」



ときには自分にご褒美

これをしている時間が好き！ これをすれば必ずリラックスできるなにかをみつけておこう！

モニター / ノーメディアチャレンジ

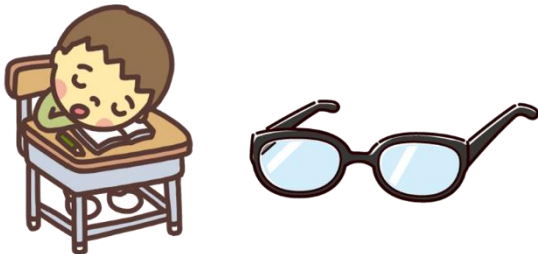
今年度2回目のノーメディアチャレンジが始まります。期間中はノーメディアを目指して、ゲームやテレビなどのメディアの使用をひかえるようにしましょう。学習や習い事などで使用する場合は、いつもより使い方や姿勢に気を付けてみるといいですね。

守ってほしいメディアを使うときのルール

ルール①

メディアの使用時間は
1日2時間まで

使いすぎはすいみん不足
視力の低下、体力低下、脳へのダメージなど
体にさまざまな影響を与えます。



ルール②

タブレットやゲームは30cm
テレビは2m画面から離れよう

画面と目の距離が近いと
目に力が入り、つかれてしまったり
乾燥の原因になります。



「ノーメディアチャレンジ スイッチオフしてリアルオン！」

2月13日(火)～2月18日(日) ※19日(月)提出

- 「メディアのスイッチを消したらやりたいこと」を決めて、カードに記入しましょう。
- ふだんの生活よりランクアップした内容に挑戦しましょう。また、学習や習い事などで使用する以外のメディアの上限は2時間までとし、期間中はできるだけ長時間の使用をひかえるように意識しましょう。
- 最終日に、〇の数の合計を記入します。またメディアを消した時にどんなことをしたか、工夫したこと、感想を記入して、おうちの人にも感想を書いてもらいましょう。
- 最後に「わが家のメディアルール」を話し合っ、記入してください。