

ほけんだより

令和8年2月20日
浦河小学校保健室
NO.14

あたたかくして元気に過ごそう！

暦の上では春になりましたが、まだまだ冬を感じる寒さや雪が残っていますね。体が冷えて体調を崩すことがあるので、手袋や帽子を準備して暖かい服装で過ごしましょう。

さて、6年生を送る会の準備が進んでいますね。どんな発表をするのかとても楽しみです。発表も大事ですが、6年生への「感謝」の気持ちも大事にしましょう！また、まだ感染症の流行時期です。みんなで6年生を送る会に参加できるように手洗いはこまめに行いましょう。

あなたの姿勢はどうかな？



2月は寒さで体が縮こまり、姿勢がくずれやすいです。学年のまとめの時期、どんな姿で勉強できると次の学年でも頑張れそうですか。

姿勢がくずれるとどうなる？

- ・肩や首に負担がかかりやすい。
- ・呼吸が浅くなり、集中力が下がりやすい。
- ・体を支える筋肉が弱くなり、さらに姿勢が悪くなる。
- ・気持ちが沈みやすくなることもある。

反対に、良い姿勢は、勉強への集中力が増し、今までよりも勉強を頑張ろうと思えるかもしれません。「おへそを前に向け、椅子に深く座り、足の裏を床につける」と良い姿勢に見えます。気持ちが勉強に向かない時でも、何とか姿勢は頑張ってみませんか。



～背中をのぼすストレッチ～

■ 胸をひらく



背中で手を組んで
胸を軽くひらく

■ 背中をほぐす



両手を前にのぼして
背中を丸め、ゆっくり呼吸する。そのまま背のびまで。

■ 首をのぼす



頭を横に倒して
反対側の首筋を
気持ちよくのぼす。

2月20日は「アレルギーの日」



アレルギーの友達にやさしく

2学期末に各学年で「食物アレルギー」について朝学習の時間や給食の時間に学習をしました。覚えていますか？アレルギーとは、本来は体に害のないものに対して、体が「これは危ない！」とまちがって反応してしまうことを言います。「食物アレルギー」のほかにもいろいろな種類があります。

いろいろなアレルギーの種類

-  ○花粉症：花粉を吸うとくしゃみや鼻水が出たり、目がかゆくなったりします。
-  ○動物アレルギー：犬や猫の毛などでくしゃみが出たり、目がかゆくなったりします。
-  ○薬アレルギー：薬を服用して皮膚がかゆくなることがあります。

下記の画像は、2学期末に「食物アレルギー」の勉強をした様子です。その時間にもお伝えしたとおり、人によってアレルギー症状は違います。アレルギーは見た自ではわからないことが多いので、みんなまで気を付けて、友達を思いやりながらやさしい気持ちで生活しましょう。



セクシャリティ教育特集①



性って“からだ”だけじゃない

「性（セクシャリティ）」というと、男の子・女の子といった“からだ”のことを思い浮かべるかもしれませんが、性はそのだけではなく、心の感じ方や恋愛のあり方、人との関係もふくまれます。人にはいろいろな考え方や感じ方があり、それぞれが「自分らしく」生きることがとても大切です。自分を大切にすることは、まわりの人を大切にすることにもつながります。みんなが安心して過ごせるように、おたがいを思いやる気持ちを大切にしましょう。

豆知識



1995年2月20日に、日本で初めて「アレルギーの診療ガイドライン」が作られました。それを記念して、毎年2月20日は「アレルギーの日」として、アレルギーについて知り、考える日になっています。

コラム



ありがとうと未来への一歩 ～心を整えるチャンス～

来週は、6年生を送る会ですね。6年生へ「ありがとう」の気持ちを伝えるとともに、自分たちの成長を感じる大切な時間です。1年間のがんばりを振り返ることは、心を整えるチャンスでもあります。身のまわりを整えたり、友だちとの関係を見直したりすることは、心の健康にもつながります。気持ちよく新しい学年を迎えるために、今できることを少しずつ始めてみましょう。心も体も軽やかに、次の一歩をふみ出しましょう。