



令和8年1月30日 西小学校 保健室 No. 12

今月は寒波が到来し、寒い日が続きました。寒い中でも歩いて登校する姿、体育館で元気に体を動かす姿を見て西小の子どもたちのたくましさを感じています。感染症も流行中です。規則正しい生活・バランスの良い食事、適度な運動を心がけ、2月も元気に過ごして欲しいと願っています！

2月の保健目標

かぜやインフルエンザの予防に努めよう！

けんこうをまもる だいさくせん

あたたかいふとんでねる

あしやあなかをあたためよう

あたたかいごはんをげんき



健康の記録を配付しました

本日「健康の記録」配付しました。1月に行った発育測定の結果が記載してあります。お子さんと一緒にご覧になり、「保護者の方の印またはサイン」に押印またはサインをして、**2月6日(金)**までに学校にお返しく下さい。※6年生は、そのまま家庭にお返ししますので、ご家庭で大切に保管してください。封筒のみご返却ください。

～2月の予定～

2月17日(火)PM スクールカウンセラー来校
(ご希望がありましたら学校までご連絡ください。)

2月26日(木)3限 薬物乱用防止教室(6年生)

※2月中に4年生を対象に「思春期にあられる体の変化」について授業を行う予定です。

2月3日は節分です！

自分の中の鬼も見方を変えると…！？

おに 鬼 を 福の神 に 変身 させよう！

自分の心に住んでいる鬼も、見方を変えると本当は福の神かもしれないよ。

たとえば…

自分の
中の
鬼

わがまま鬼



気持ちを
はっきり
言える神



あわてんぼう鬼



行動
すばやい神



おしゃべり鬼



誰とでも
仲よし神



自分の
中の
福の
神

第3回レベルアップ週間の取組、ありがとうございました。

今年度最後のレベルアップ週間でした。取組へのご理解とご協力ありがとうございました。今回のレベルアップ週間の前に各学年で「睡眠の役割」と3年生以上には「ゲーム依存」について話をしました。内容を一部ご紹介します。

～睡眠の役割～ 睡眠からのプレゼント



疲労回復



抵抗力向上



学習の定着



体を成長させる

～ゲーム依存の兆候はありませんか？～

正式にはゲーム行動症と呼ばれます。

- 学校から帰るとすぐ使う。
- ねる時間や食事の時間が減る。
- 勉強や手伝いがおろそかになる。
- 時間を決めて使おうと思ってもできない。
- 使えなかったらイライラして周りの人や物にあたる。

他にも…脳の萎縮、多額の課金、ヘッドホン難聴、ストレートネックなど心身への影響について話をしました。