

# すこやか

藤沢市立俣野小学校  
2025. 2. 3

こんげつ ほけんもくひょう こころ げんき す  
今月の保健目標：心も元気に過ごそう

こんげつ ほけんもくひょう こころ げんき す がつき  
今月の保健目標は、「心も元気に過ごそう」です。3学期

になると、来年度の事が心配になる人もいるかもしれません。

とくに6年生は、中学校という新しい世界に飛び込むので、

不安になるのはあたり前の気持ちです。「こんなことで不安に

なっちゃだめだ」なんて思わずに、そういう気持ちになっている

自分を認めて受け止めてあげましょう。そして、友だちや

家族、先生など話しやすい人に話を聞いてもらうだけでも

心が軽くなるかもしれません。無理をせず、ときには自分の

好きなことをしてリラックスする時間も大切にしてください。

## ♪リラックス方法の紹介♪

○たっぷり寝る ○好きな音楽をきく

○好きな物を食べる ○ゆっくりお風呂にはいる

○友だちや家族に話してみる



## 保健委員会でケガの場所調べをしました

保健委員会の活動で、9月5日～11月29日までの期間、

俣野小学校のどこでケガが多いのか調べました。分かった

ことは、

「校舎内でのケガが多かった」

「サッカーでのケガが多かった」

「1年生と2年生は、教室でのケガが多かった」

「そうじ中、机に指をはさまないようにしよう」

「登下校中のケガは1年生が多かった」



など、マップに試してみても色々な気づきがありました。保健室の

前にマップが掲示して

ありますので、「どんな

ところでケガをしやす

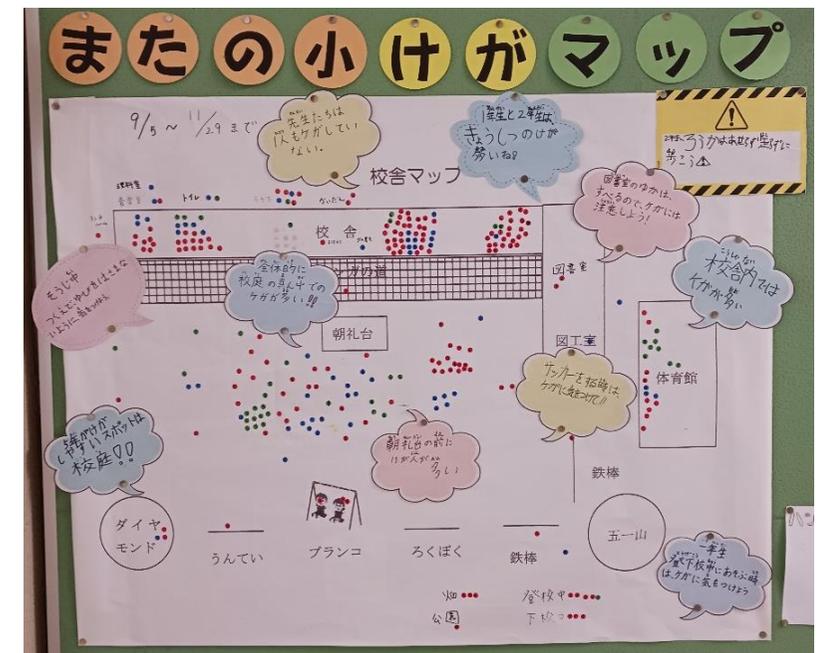
いのかな？」と

考えながら見てみてく

ださいね。そして、ケガ

の予防に役立ててもら

えたらと思います。



## 保護者の皆様へ

1月は、12月のような感染症の大きな流行は見られず、学級閉鎖もありませんでした。ただ、市内ではインフルエンザやコロナ、伝染性紅斑などの感染症の流行は続いているようです。今年度もあと2ヶ月となりました。子どもたちが楽しみにしている行事も控えていますので、感染症対策を続けていただきます。無事に実施できたらと思っています。ご協力よろしくお願いします。

## 湯船につかって体を温めよう

部屋は暖かく、外は寒い。そのような気温差は自律神経を乱します。自律神経のバランスが乱れると血流が悪くなって体が冷えやすくなり、逆に、体を温めると全身の血流が良くなって自律神経が整いやすくなります。湯船につかると、体が温められて血流が良くなる上に、水圧によるリラックス効果も得ることができます。1日の終わりにゆっくり湯船につかって、自律神経の乱れをリセットしてみましょう。

## そのダイエットは必要？

「やせているほうがカッコいい」と思っていないですか？ でも、やせる必要がないのに、偏った食生活をしたり、極端なダイエットを繰り返したりする人が多いことが心配されています。

栄養が偏って鉄分が不足すると、貧血になり、だるくて疲れやすくなります。また、自分自身の体の発育を妨げる原因となったり、将来、赤ちゃんを出産する場合、赤ちゃんの生活習慣病のリスクを高めたりする恐れもあります。鉄欠乏を防ぐには、鉄分を豊富に含む赤身の肉や魚、ほうれん草などの緑黄色野菜を食べましょう。栄養バランスのいい食事が、毎日の健康と美しさを保つポイントです！



## よく眠るために

今日も、朝から元気ですか？ すっきり起きられない、体がだるくてやる気が出ないなどの場合、すいみん時間が足りなかったり、ぐっすり眠れていなかったりするのかもしれませんが、ぐっすり眠るために、次のようなことに気をつけましょう。

● 寝る部屋は暗くする



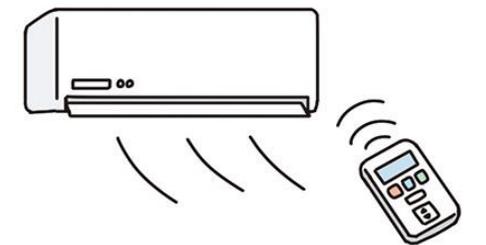
● 寝る直前までスマートフォンやパソコンを見ない



● 寝る前は、その日にあったいいことを思い出す



● 寝る部屋の温度を調節する  
(冬は19~22℃、夏は23~26℃ぐらい)



● 自分に合う寝具  
(布団やまくら) を使う



● 着心地がいいパジャマを着る

