

# ほけんだより



川口市立安行東小学校 令和7年2月3日

厳しい寒さの中、春の気配も感じられるようになってきました。4月からの新生活に向けて、心と体のウォーミングアップを始めておきましょう。

かぜやインフルエンザの流行はまだ続きそうです。寒さと上手につきあって、元気に過ごしましょう。

## 寒い冬進んで「体温」を上げてみよう！！

体温が下がると免疫の働きや基礎代謝も下がります。健康のために以下のことを実行してみよう。



朝食を食べる

寝ている間に低下した体温が上がります。脳も活性化！



カラダを動かす

筋肉が熱を作ります。掃除など進んでお手伝いしましょう。



湯船につかる

ぬるめのお湯に長めにつかって心身ともにリラックス。

### 【 保護者の方へ 】

#### ◎アレルギー疾患調査フォームの入力について（1～5年生の全児童対象）

先日、来年度のためのアレルギー疾患調査フォームのQRコードを配付しました。忘れずにご入力いただきますようお願いいたします。（2月7日まで）

#### ◎むし歯の治療について

2学期末の臨時歯科健診でむし歯が見つかった人は114人いましたが、42人の人が治療が終わった報告をしてくれました。

本日、まだ治療が済んでいない家庭へ「むし歯の治療について（お願い）」を配付させていただきましたので、治療状況をお知らせください。（2月12日まで）

がっ ほけんもくひょう 2月の保健目標  
 こころ けんこう かんが 心の健康について考えてみよう

おちこんだり、なや  
 だか心の元気がないみたい。  
 そんなときは、めと  
 に過ごしてみてください。体  
 を休めると心も穏やかになり  
 ます。

えがお  
 笑顔には、ものすごいパワー  
 があります。笑うと、ウイルス  
 や菌から体を守ってくれる  
 力が強くなります。笑顔で心  
 も体も健康に過ごしましょ  
 う。



ちかちか ほけんしつまえ ほけんいいん せんせいがた こころ けんこう ないよう  
 \*近々、保健室前に保健委員が先生方に心の健康についてインタビューした内容  
 を掲示します。ぜひ、参考にしてみてくださいね。

しん こきゅう  
**深呼吸をしてみよう!**

わたし むね じょうぶ つか あさ きょうしき こきゅう  
 私たちは、ふだん胸の上部だけ使った浅い「胸式呼吸」をしがち。  
 ゆったりと深い「腹式呼吸」に期待できる効果は、「リラックス」「ス  
 トレスの解消」「睡眠の質の向上」「血行の改善」「集中力向上」が  
 あります。

り そうてき しん こきゅう した くうき はな  
 理想的な深呼吸は、おへその下に空気をためるイメージで鼻から  
 いき す す ばい じかん くち いき は  
 息を吸い、吸うときの倍の時間をかけてゆっくりと口から息を吐き  
 ます。酸素が全身に行き渡るので血行がよくなり、筋肉の緊張が和  
 らいで気分が落ち着きます。

