

# 2月のほけんナーリ



できる  
いるかな?

やさしく  
ピッコロ



感謝の気持ちを  
伝えている



友だちのいいところを  
見つけられる



言葉づかいに  
気をつけている



困っている人に  
親切にできる



元気よく  
あいさつをしている



相手の気持ちを  
考えられる



相手のほうを見て  
話を聞いている



声の大きさに気をつけて  
あいさつしている



すなおに  
謝ることができる

いつも自分を振り返つて  
○をつけてみましょう。  
いつも当ではまるかな?

2月4日は立春。暦の上では春の始まりです。かつては「季節の変わり目には邪気が生じる」と信じられ、立春の前日には病気や災害を鬼に見立てて豆をまいて追いやる儀式が行われていました。2月3日は節分です。たくさん豆をまいて福を呼びこみ、元気に春を迎えましょう。

5.2.1. 鶴指小学校 保健室

“笑う”だけで、

心もからだも元気アップ↑

私たちのからだは、常に細菌やウイルスが侵入したり、がん細胞が生まれたりしています。でも、だいじょうぶ。そんな病気のもとを、ナチュラルキラー細胞という免疫力が退治してくれています。

ナチュラルキラー細胞を元気にするのは、私たちの“笑い”。反対に悲しみやストレスを受け取ると、元気をなくします。



“笑う”と他にもいろいろなことが

脳の働きがよくなる

血液の流れがよくなる

自律神経のバランスがよくなる

ストレスの解消になる

幸福感がアップする

大笑いしなくても、笑顔だけで  
効果はあるそうです



《保護者の方へ》

1月20日から1年生でインフルエンザA型が流行し、学級閉鎖をしました。1月下旬現在もインフルエンザA型で欠席している児童が8名います。また、新型コロナウイルス感染症や胃腸炎による欠席も出ています。寒い日が続いているので、体を温めることを心がけ生活習慣を整えて、免疫力を高めてほしいと思います。学校では引き続き手洗い・換気を十分に行っていきます。ご家庭でもご協力をお願いします。また、いつもお手数をおかけしている朝の健康観察カードの記入も引き続きお願いします。また、本人や家族の方の体調が悪い時は、登校を控えていただき、医療機関の受診をお願いします。





ひまん 肥満チエック

**肥**ひまん満どは、体に余分な脂肪がついた状態です。

## 生活習慣チエツ

YES	NO	□	□	□	□
食事は3食、規則正しい					
食べ物の好き嫌いはない					
いつも食べる物はかく味も体調も					

YES	NO	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

A black and white cartoon illustration. On the left, the word "YES" is written vertically above a smiling face with a bottle. On the right, the word "NO" is written vertically above a sad face with a smartphone.

ほじら

Environ Biol Fish (2007) 79:179–188

FLUORIDE

# 生活習慣病



すいみんじかん  
睡眠時間は 9 時間にしよう  
自安にしよう

「夜ふかし」を心掛けましょう。

▶野菜をたくさんとろう【目標：1日350g】

 ニンジン 1/2本

 トマト 1個

 ブロッコリー 1/2株

100gの目安

▶果物を毎日とろう【目標：1日100g】

 バナナ 1本

 リンゴ 1/2個

 みかん 1個

100gの目安

An illustration of a young boy with short hair, wearing a light-colored t-shirt and dark shorts, running towards the right. He is carrying a backpack. The background features a large sun with rays and several white clouds. The word "運動" (Yūō) is written vertically along the bottom right side of the illustration.

朝食を食べる、かくしてやく夜食を控える、よくかんで食べることも、肥満予防には重要です。

スラ本やゲームの解説書など、運動をするための参考書を買おう。運動はストレスを緩和するのに効果的です。