

ほけんだより



じゅうしやませいぶしょうがっこうほけんしつ
十四山西部小学校保健室

がつ 1月29日号
にちごう

こころ からだ せいちょう 心も体も成長しましょう

1月の発育測定を終えて、本当にみなさん大きくなったなあとおお実感しました。そして、小学生のこの時期は、体の成長だけでなく心も成長するととても大切な時期です。毎日の学校生活の中で、友達と関わり、けんかをしたり一緒に楽しんだりすることで、時には悩んだり苦しんだりすることもあります。しかし、それを乗り越えたときに心は成長していきます。さあ、仲間と一緒に心も体も成長させましょう。



心の健康に努めよう

保健目標

安全目標
校舎内の整理整頓をしよう

ニコニコ(2・5・2・5)

えがお たいせつ
笑顔でいることって大切です



めん えき りやく
免疫カアッ!

笑うと、体に侵入したウイルスや細菌をやっつけてくれるナチュラルキラー細胞がパワーアップ! 風邪などにかかりにくくなります。

笑って体も心も元気

自分もみんなも幸せに!

笑うと、脳から幸せホルモンが分泌されてプラス思考に。笑っているあなたを見た周りの人もきっと笑顔になります!



えがお
笑顔でいると…
ほかによいことがいっぱいあります。

- ・リラックスする
- ・ストレス解消
- ・顔の筋力アップ



＜2月の保健行事＞

がつようか 2月8日(木)

がっこうほけんいいんかい
学校保健委員会

やくぶつらんようぼうしきょうしつ
「薬物乱用防止教室」5・6年生対象

かにえけいさつしよせいかつあんぜんか
蟹江警察署生活安全課より講師の先生をお招きして、

やくぶつ はなし き
薬物についてのお話を聞きます。



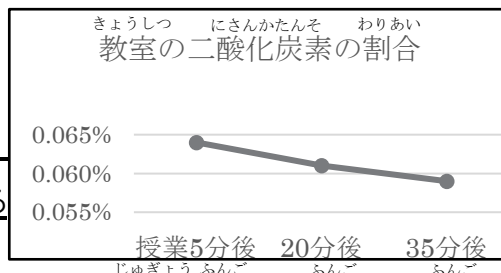
ねんせい きょうしつかんきょうけんさ 5年生の教室環境検査がありました！！



1月22日（月）学校薬剤師の柳先生をお招きして、5年生の教室の空気の検査と照度（明るさ）の検査をしていただきました。その結果を報告します。

5年生の教室は、普段から何ヶ所かの窓が常に開いています。すると、今回の二酸化炭素の検査でも、1時間の授業中に一度も二酸化炭素（空気の汚れ）は限度の0.15%を超えることはありませんでした。むしろ授業中は20人も人がいたにも関わらず、換気によって二酸化炭素の値は下がり続けていたことに大変驚かされました。

5年生の教室の検査結果から、きれいな空気を保つには、ずっと一定の幅の窓をきちんと開けておくことが大切であることが分かりました。



5年生の教室の照度（明るさ）は、教室の照度の基準の500ルクスを超えて適切な明るさでした。ただし、

運動場側の照度は高く、まぶしさを感じる場合があります。



直射日光は目にもよくありませんので、

必ずカーテンで調節する必要があるそうです。



教室の明るさは照度計で測ります。明るさの単位はルクスです。

みなさんが毎日過ごす教室です！快適な環境を保ちましょう！

まだまだ寒い日が続きます。温活で体を温めましょう！

押し活もいいけど、温活も忘れずに

体が冷えると血行が悪くなり、内臓の不調や免疫力の低下につながります。冷えにくい体を作る「温活」にチャレンジしましょう。



運動

血管は筋肉に多いので、筋トレ&運動習慣で血行アップを。



入浴

ぬるめのお湯にゆっくり浸かり、体の芯から温めて。



服装

太い血管が通っている首・手首・足首はしっかり防寒を。