

ほけんだより 2月

NO.9 令和6年2月1日
柏市立大津ヶ丘第一小学校
おうちの人と一緒によみましょう

立春（2月4日）をすぎると暦の上では春ですが、まだまだ寒い日が続いていますね。インフルエンザやコロナウイルス感染症など、今年度も感染症が流行しています。手あらいがいやや睡眠、バランスのとれた食事を心がけ、残りの学校生活も元気にすごしましょう！

冬休み、歯みがきをがんばった賞

冬休みの歯みがきカレンダーから、17日間の内、約80%以上歯みがきをした子が多かったクラスです。毎日続けていた皆さん、とてもすばらしいですね！

大津一小では、お昼に歯みがきをしない子が多い傾向がみられました。大切な歯を守るために、ご飯を食べたら歯みがきをする習慣をみにつけましょう！



大切なすいみんのはたらき

すいみんは体を成長させたり、心と体を育てたり元気にしたりするはたらきがあります。みなさんは必要なすいみん時間をとれていますか？

ねる前にストレッチをして、15分ほどゆったりしていると、とてもリラックスできます。実践して大切なすいみんの質を高めましょう☆

必要なすいみん時間ってどのくらい？

6～9歳の子 10～11時間
10～12歳の子 9～10時間
13～15歳の子 8～9時間

足のうらを合わせて、体を前にたおす



片方のうでを頭の後ろにまわして、反対の手で引っ張る



両手を上にのばして背中をのばすように背のびする



右手で左足のつま先を持って、右にたおす（反対もする）





誰だって悪口を言われるのはいやですよ！ でもその反面、友だちの悪口を言って楽しんでい
る人はいませんか？「そんなに悪いことを言ったとは思わなかった」「軽い気持ち」で言ったこと
で取りかえしのつかないほど友だちを傷つけてしまうことがあります。

みなさんは、ほんの小さなことでも傷つく年ごろなのです。友だちのいやがることを言ったり、
やったりしないように心がけましょう。



言われてうれしい『ふわふわことば』



1 2月号でも紹介した『ふわふわことば』を覚えていま
すか？自分が言われてうれしい言葉が『ふわふわことば』で
す。友達と『ふわふわことば』をたくさん使って、心も体
も温かくすごしましょう☆

2月から保健室の前のけいじ物が「ふわふわことばの木」
になります。ともだちから言われてうれしかったことや
自分がともだちに言ったことなど、『ふわふわことば』を書
いて、「ふわふわことばの木」に花をさかせましょう！ 色々
な形の紙が保健室の前にあるので、自由にとってください
ね♪

