



ほけんだより



令和4年 2月
入善町立黒東小学校

寒い日が続いています。1月の県内では、再び新型コロナウイルス感染症が流行しており、オミクロン株の感染も報道されています。今後も手洗い・うがい・換気・マスク着用などで予防をしていきましょう。体調を整え、学年のまとめに向けて一日一日を大切に過ごしましょう。



けんこう こころ からだ
健康な心と体をつくろう

◆心も体も元気になる「笑い」の効果

みなさんは、どんな時に笑顔になりますか。友達と話して笑ったり、お笑いのテレビ番組を見て笑ったりなど、「楽しいとき」、「うれしいとき」、「面白いと思ったとき」に自然と笑顔になるとお思います。「笑う」ことで体にも心にもいいことがたくさんあります。マスクを着けていても、たくさん笑ってくださいね！

スマイルパワー1

免疫力（菌やウイルスから体を守るはたらき）アップ！

笑うことで、菌やウイルスから体を守ってくれる細胞が増えるので、かぜや病気にかかりにくくなります。



スマイルパワー2

ストレス解消！

笑っている人を見ると、周りにいる人も笑顔になる傾向があります。みんなが笑うと、うれしいですね。

笑うと脳が刺激を受けて、幸せな気持ちになる、やる気がでる・リラックスできる、プラス思考になれるといわれています。



スマイルパワー3

周りの人も笑顔にできる！

●●● 春の花粉症 ●●●

2月ごろからスギ花粉やヒノキ花粉が飛び始めるため、花粉症の人は、くしゃみ、鼻水、目のかゆみなどの症状が現れます。

目がかゆいときは冷たいタオルで目を冷やしたり、鼻づまりがひどいときは温かいタオルを鼻に当てたりすると、一時的に症状が落ち着きます。

症状がひどいと、夜眠れなくなって睡眠不足になったり、集中力が低下したりするなどの問題も起こるので、耳鼻咽喉科できちんと治療をしてもらうことも大切です。



冷やす



温める

保護者の方へ

◆少メディア週間について

2月8日（火）～12日（土）の5日間は少メディア週間です。2学期は、1学期よりも、メディアを使う時間を減らそうと目標時間を短く設定したり、メディアを使う以外のことで時間の使い方を工夫したりする児童が多くいました。少メディア週間では、学習課題として一人一台タブレットを使用した時間をカウントしないことになっています。適宜目を休めるようにし、テレビやゲーム、スマホ等の使用時間を少なくすることを意識して取り組んでほしいと思います。ご協力をよろしくお願いいたします。

目にいい生活クイズ

下は、目にいい生活をしている人の様子です。抜けている言葉を足して文を完成させましょう。低学年のみなさんはおうちの人とやってみよう！

画面からは
① _____ センチ以上
離れて見るよ

ものを見るときは、
② _____ を明るくするよ
(明るすぎるのもよくないよ)

画面を見るときも
③ _____ を伸ばして、
_____ よく!首や腰に
かかる負担を
減らそう

画面を見続ける時間は⑤ _____ まで!
_____ に1回は _____ 分ほど目を休めよう

画面の④ _____ や
_____ を調節しよう!
まぶしすぎるのも
よくないよ

目を休めるときは、
一緒に⑥ _____
するといいよ