

# ほけんだより

赤阪小学校  
保健室  
NO.11  
R6(2024)年2月1日

がつ み っ か ど せ っ ぶ ん  
**2月3日(土)は節分**



2月4日は「立春」と呼ばれる春の訪れを表す日ですが、まだまだ寒い季節が続きます。2月は行事がたくさんあるので体調に気をつけて過ごしましょう。



## 節分って何？

もともと節分とは、年に4回訪れる立春・立夏・立秋・立冬の前日を表す言葉です。しかし、年の始まりである立春のみを節分と呼ぶようになりました。

節分は、豆まきをしたり、恵方巻を食べたりするなど、悪いものを追い出し、縁起の良いものを食べて新しい季節を迎えるための行事とされています。



## 今年の恵方は東北東！

節分では恵方巻を食べることが多いと思います。みなさんはおうちで食べる予定はありますか？恵方巻にはいろいろな具材が入っているため、いろいろな栄養がとることができると思います。

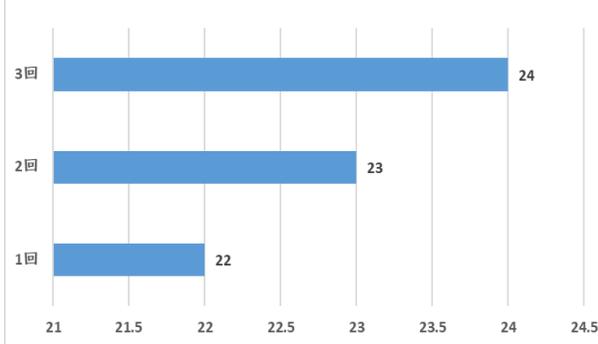
- ・あなごやうなぎ } …歯や骨の成長に良い
- ・しいたけ
- ・えび } …肌の調子を整えてくれる
- ・きゅうり
- ・かんぴょう…お腹の調子を整える
- ・だし巻き卵…筋肉を作ってくれる
- ・桜でんぶ…エネルギーのもととなる



## は 歯みがきカレンダーのまとめ発表

お家の人と一緒に読みましょう

1日でする歯みがきのおおよその回数まとめ



夏休みに引き続き冬休みも歯みがきカレンダーを実施しました。

夏休みに比べて、1日3回(朝昼晩)で歯みがきをしている子どもたちが増えていました。

この調子で毎日朝昼晩に歯みがきをする習慣が続けばと思います。

裏面：げんきアップ週間結果について

## 2月の保健目標 手洗い・うがいをしっかりしよう

### まだまだ注意 感染症！

毎年冬はインフルエンザが流行ります。しかし、今年は感染性胃腸炎(お腹のかぜ)や溶連菌(のどのかぜ)も流行っています。手洗いうがいをし、感染症を防ぎましょう。



## こんなときにはじゅうぶんに手洗いを



外から帰ったら



トイレの前後



食事の前



動物にさわったら



生の肉や魚、卵にさわったら



調理の前



# げんきアップ週間にご協力頂きありがとうございました

冬休み明けもげんきアップ週間を実施しました。年末年始の休み明けの実施でしたが、子どもたちそれぞれが目標を立てて取り組むことができていました。子どもたちの頑張りについてまとめましたので、ご参考くださいませ。

## ★よく選ばれたコースランキング★

**No.1** (前回:1位)  
 **うさぎ**(23人)  
 メディア時間は1日2時間以内

**No.2** (前回:3位)  
 **ひよこ**(17人)  
 食事中はメディアを使わない

**No.3** (前回:2位)  
 **カンガルー**(14人)  
 メディア時間は1日1時間以内

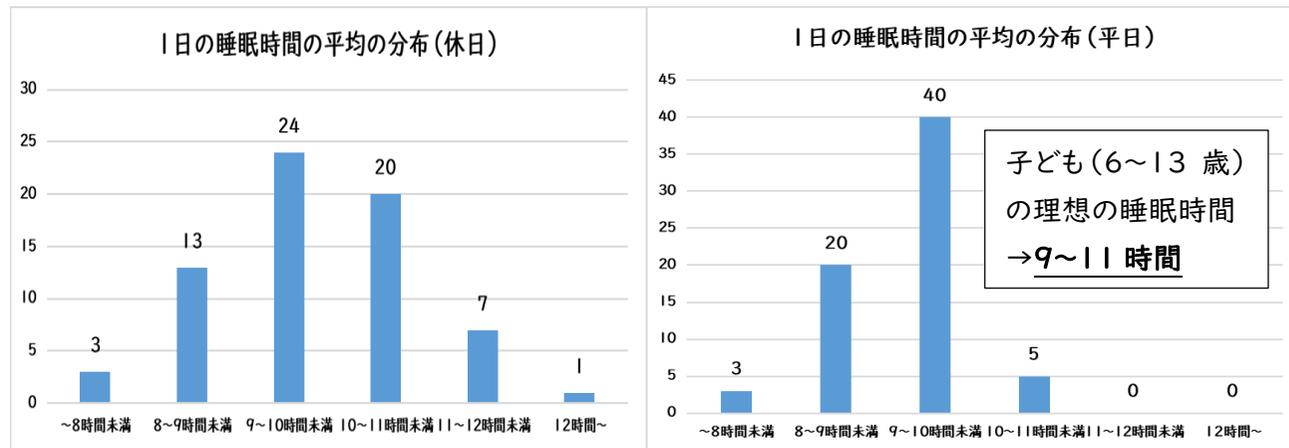
**その他**  
 **ライオン**(9人) (前回:その他)  
 1日中メディアを見ない使わない  
 **うま**(5人) (前回:その他)  
 1日中メディアを見ない使わない

\*子どもたちそれぞれがげんきアップ週間で選んだコースの中で最もレベルが高かったものを集計しています。

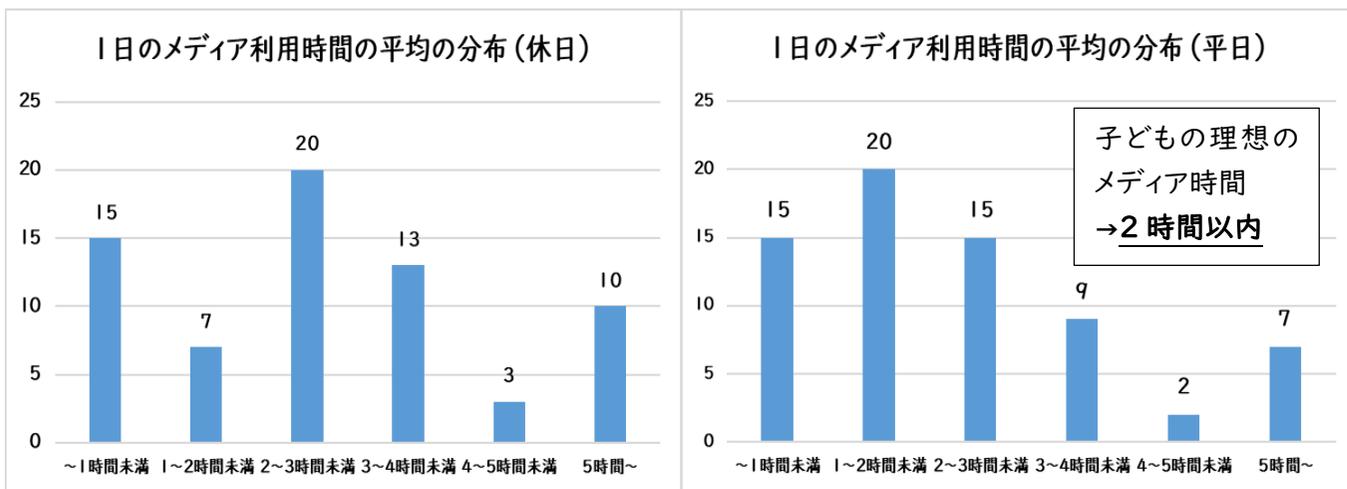
## ★できた時間でしていたことランキング★(3~6年生のみ)

**No.1** (前回:1位) **ねる**(21人)      **No.2** (前回:2位) **お手伝い**(19人)      **No.3** (前回:その他) **スポーツ、家族とおしゃべり**(18人)

他にも、  
 学習(13人)、さんぽ(11人)、読書・マンガ、その他(10人)、カードゲーム(9人)、料理(6人)、工作(5人)



前回に比べて、休日と平日ともに9時間以上睡眠をとっている人が増えています!



前回に比べて、平日で2時間未満の人が増えています!!

◎保護者の方からの声◎

「メディアやりたい放題はやめてほしい!」  
 「休みの朝は忘れやすいので頑張ろう」  
 「冬休み明けでしたが頑張っていました」  
 「寝るときは言われなくても自分でできていました」  
 「観たい映画などがあったけど、テレビの時間を意識できていました」



これからも各ご家庭で、早寝早起き・朝ごはん・メディア利用時間に気をつけていただければと思います。来年度以降も長期休み明けなどにげんきアップ週間を実施する予定ですので、よろしくお願いいたします。