



赤阪小学校
保健室
R7(2025)2.3
NO.11

ことし りっしゅん がつみっ か りっしゅん はる はじ ひ さむ ふゆ お
今年の立春は 2月3日です。「立春」とは、春の始まりの日のこと。寒い冬が終
わり、あたた かる はる 春がくるとされています。しかし、まだまだ寒い…。体 を動かして、ウ
イルスに負けない強いからだを作っていきます。

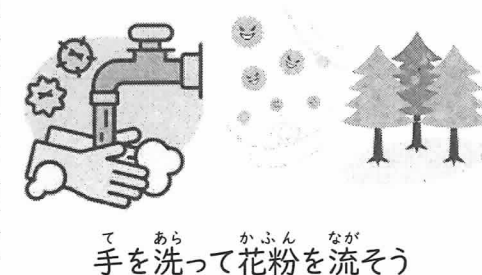
がつ ほけんもくひょう てあら
2月の保健目標 手洗い・うがいをしっかりしよう

かふんしょう
それって花粉症？なぜ？どっち？

ふゆ お 冬の終わりとともにやってくるのが「花粉」。花粉症の人、多いのではないでしょ
うか？花粉が多く飛んでいる2～3月はかぜをひく人も多いため、見分けがつきにく
いということも…。

かふんしょう 花粉症		かぜ
とうめい・サラサラ	はなみず 鼻水	きいろ 黄色い・ねばねば
くりかえして、何度も	くしゃみ	ときどき
ない、あってもひ熱	ねつ 熱	ねつ こうねつ ひ熱・高熱
あさ ゆうがた つよ しょうじょう 朝から夕方に強い症状	じかん 時間	じかん かんけい 時間は関係ない
は 晴れ・風の日	てんき 天気	てんき かんけい 天気は関係ない

はら 「払って」「あら 「洗って」花粉とバイバイ
かふん



ほ けん いんかい
保健委員会だより げんきアップの結果より

あかしょう
赤小の子は、ねるのがおそい!!

「すいみん」ってなぜ大切なの??



からだのつかれをとる

ねると、一日のつかれがとれ、あした ちから
病気に負けないからだになるよ

げんき 元気な心、やさしい心をとります

ねむることによって、脳は休むことができ、
げんき 元気な心、やさしい心をとります。



からだを成長させる

ねむっているあいだにたくさん出るホルモンが、
あなたの成長を助けてくれます。

うらも
あります

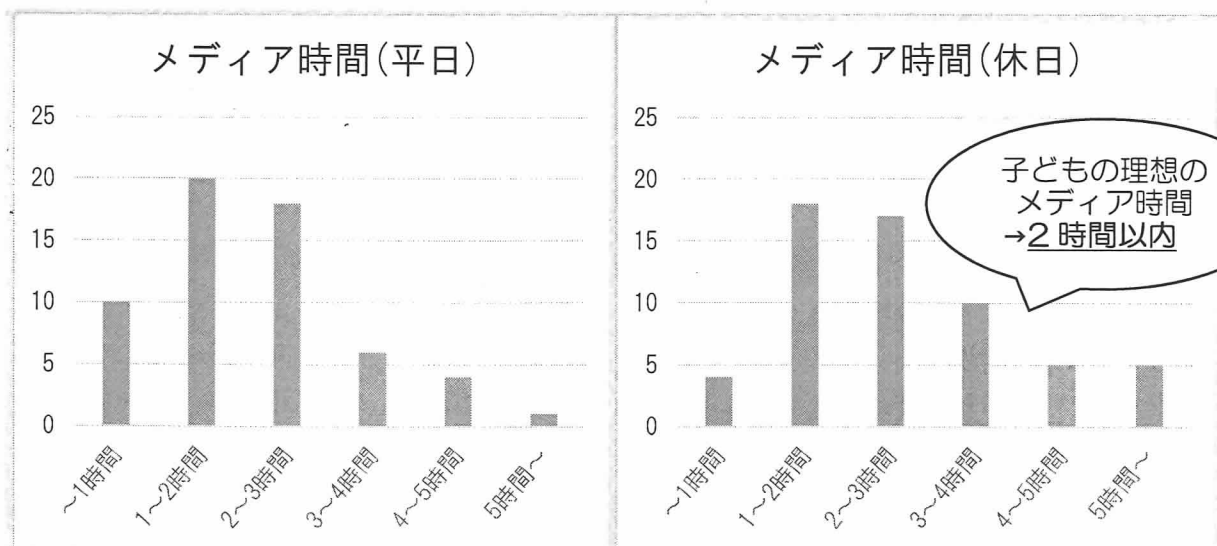
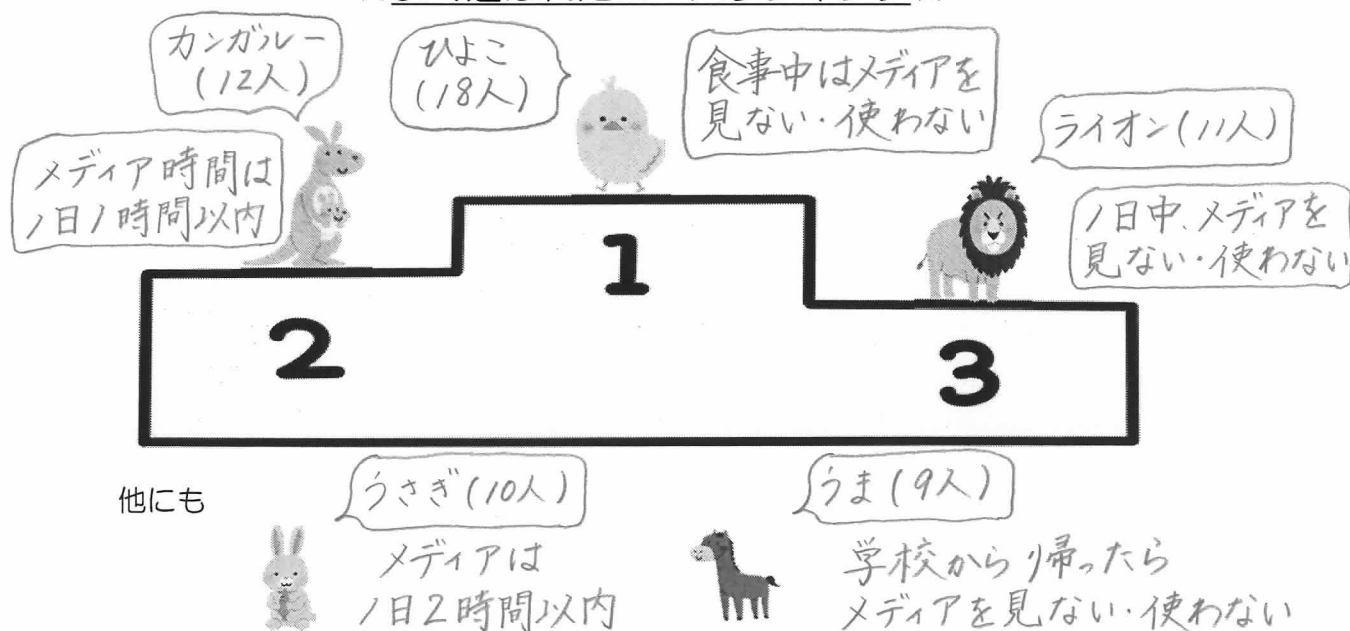


赤阪っ子げんきアップ週間にご協力いただきありがとうございました

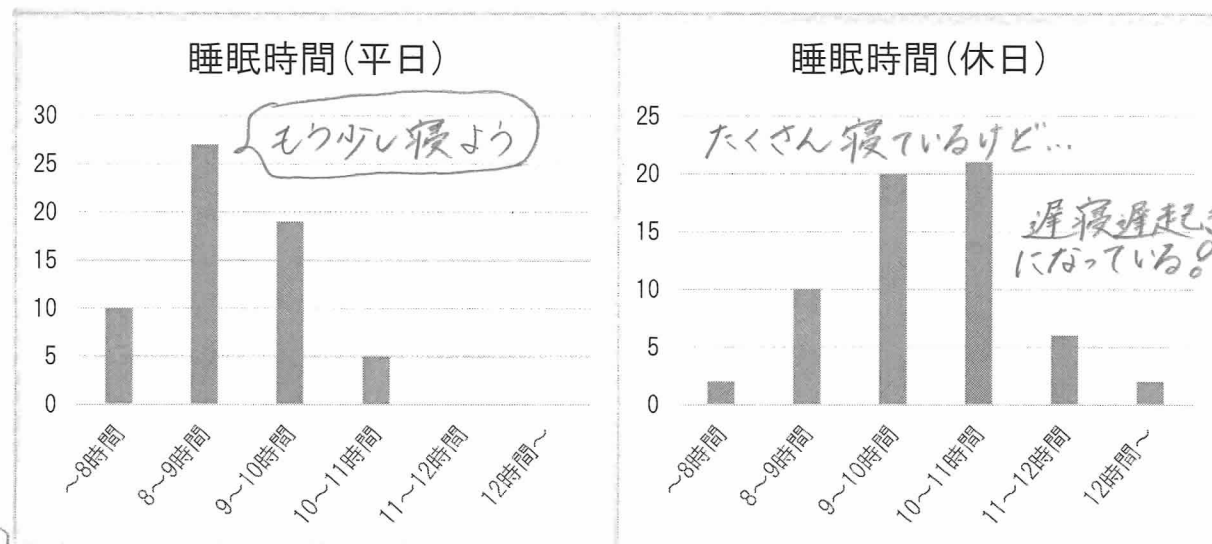
げんきアップ週間のご協力ありがとうございました。子どもたちそれぞれが自分で目標を立てて、頑張っている様子がげんきアップカードからたくさん見受けられました。子どもたちの頑張りをまとめましたので、よろしければご参考ください。

昨年度からスタート！「アウトメディアチャレンジ」

★よく選ばれたコースランキング★



睡眠時間についてもグラフにまとめています。子ども(6~13歳)の理想の睡眠時間は9~11時間と言われています。また、睡眠は時間だけでなく質も重要です。早寝早起きを心がけ、寝る前にはスマホやゲームをしないことも大切です。



平日は、寝るのが遅くなり、朝は学校があるため十分な睡眠時間が確保できないという傾向があります。そして、休日は夜更かしをして、次の日は休みだから昼前まで寝るといふ子がちらほらいました。

目標は、平日も休日も、寝る時間や起きる時間を一定にすることです。休みの日こそ早く起きて1日を充実できたらと思います。

◎保護者の方からの声◎

- ・メディアを見ない代わりに、ボードゲームや絵を描くなど自分で他の遊びを考えてやっていました
- ・寝る時間から逆算して自ら他の行動ができていました
- ・ゲームの時間を守ることができていました
- ・メディア時間は、きょうだいで順番に見るという工夫ができていました
- ・小学校生活最後のげんきアップ、頑張っていました
- ・中学校へ行ってもこの調子で頑張してほしいです

これからもご家庭で有意義な時間を過ごすことができればと思います。今年度もご協力ありがとうございました。げんきアップ週間の取り組みを通して、子どもたちの意識も向上し、頑張ることができていると感じます。そして、保護者の方のご協力のおかげでもあります。いつもありがとうございます。来年度もげんきアップ週間を行いますので、引き続きご協力よろしくお願いいたします。