

# ほけんだより

赤阪小学校  
保健室  
R8(2026).2.2  
No.10

2月14日はバレンタインデーです。みなさんは、買ったたり作ったりする予定はありますか？  
チョコレートは、カカオという実から作られていて、脳の集中力を高めたり、ストレスを和らげるリラックス効果があります。しかし、チョコレートにはさとうや油分が多くふくまれているので、食べすぎには注意しましょう。



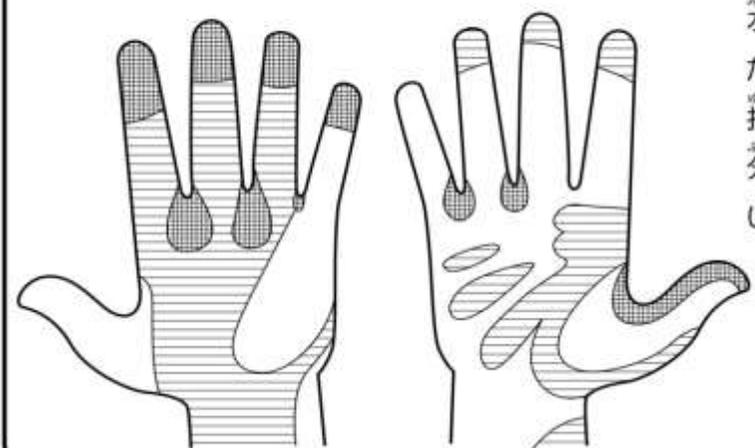
2月の保健目標 **手洗い・うがいをしっかりしよう**

## 清潔なハンカチをもってこよう！

せっかく手をすすみまできれいにあらっても、手をふくハンカチがよごれては、また手がよごれてしまいます。毎日清潔なハンカチをもってきましょう。



## よごれがのこりやすい部分



水で手をぬらしただけで洗った気になっていませんか？  
指の間や手のこう、しわの部分などにはよごれが残りやすいので、とくにねんいりに。

もつともよごれが残りやすい部分  
よごれが残りやすい部分



## 「こころの手当て」をしてみよう



とても寒い日が続いていますね。寒かったり、お天気がわるかったりすると、体調をくずすだけでなく、気分も下がり気味になるそうです。自分の体だけでなく、「こころ」の調子も整えていきましょう。

### ◆なやみやふあん こんなこと ありませんか??



- ・友達や周りの人とうまくいかない
- ・体のことが気になる ・朝起きたくても起きられない
- ・つらいこと、いやなことがあった ・食欲がない
- ・なんでも悪いほうに考えてしまう など

### ◆なやみ・ふあんなことがあるときは、「こころの手当て」をしてみよう

♡ゆっくり体を休める



♡気分てんかん



♡人に相談する



### だれでもつかえるよ!「リラックススペース」

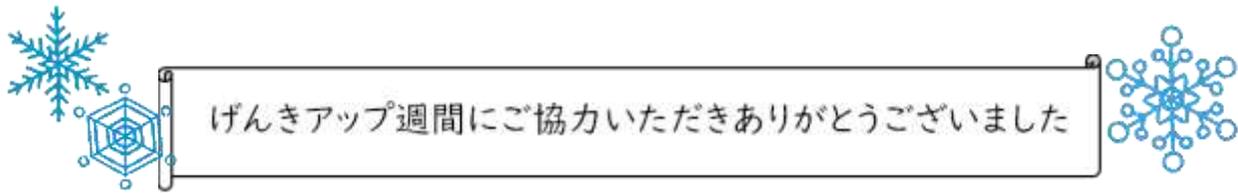


ほけんしつは、けがやびょうきの時だけでなく、「相談をしたい時・ほっとしたいとき」なども来てだいじょうぶです。

なやみやふあんがあるとき、「こんなこと相談しちゃダメかな・・・」と思わず、お話しに来てくださいね。



裏面:保護者の方へ「3学期げんきアップ週間の結果について」



年末年始明けの実施でしたが、前回に比べ全日同じコースではなく、カンガルーやうま、ライオンに挑戦している様子が見られました。保護者の方からのコメントでも「メディア時間を意識していました」「げんきアップ以外でもメディア時間を意識して欲しい」とありました。今回の結果をもとにお家でメディア時間を見直し、話し合う機会になると幸いです。

★よく選ばれたコースランキング★

**No.1 うさぎ(18人)** (前回2位)

メディア時間は  
1日2時間以内



**No.2 ひよこ(14人)** (前回1位)

食事中はメディアを  
使わない



**No.3 カンガルー(4人)** (前回3位)

メディア時間は  
1日1時間以内



2学期よりもコースを工夫して選んでいる様子が見られました。

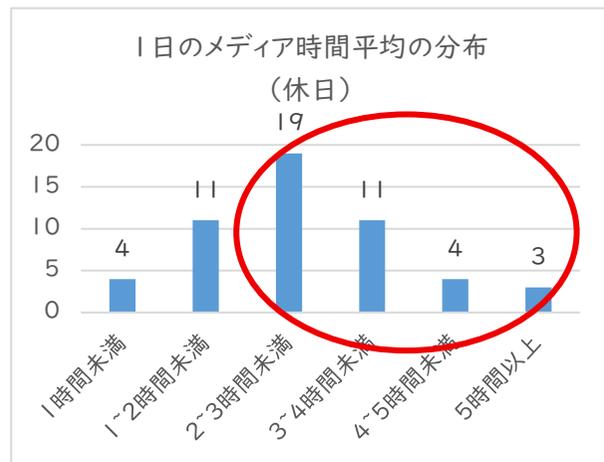
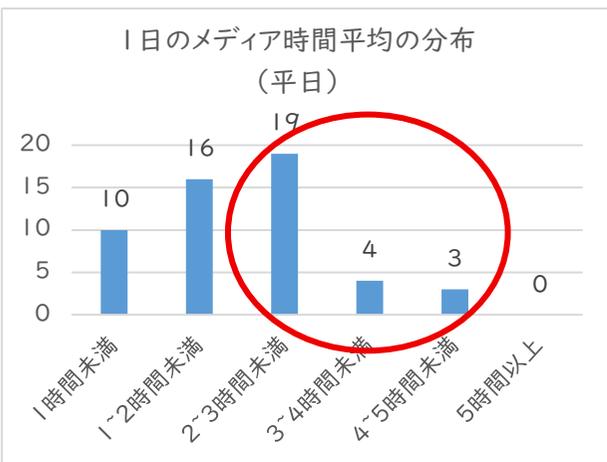
★できた時間でしたことランキング★ げんきアップ週間反省用紙より(3~6年生のみ)

**No.1 寝る(20人)** **No.2 家族とおしゃべり(18人)** **No.3 お手伝い(15人)**  
(前回1位) (前回ランキング外) (前回2位)

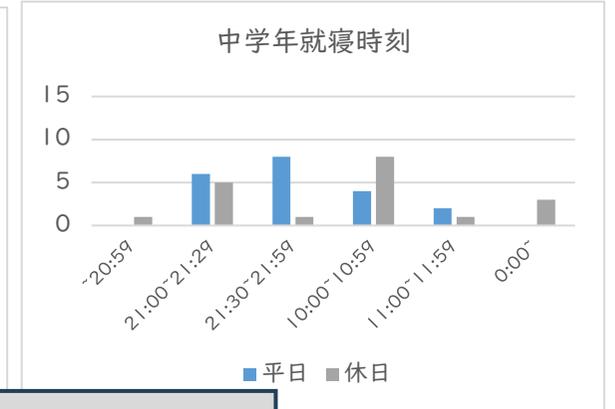
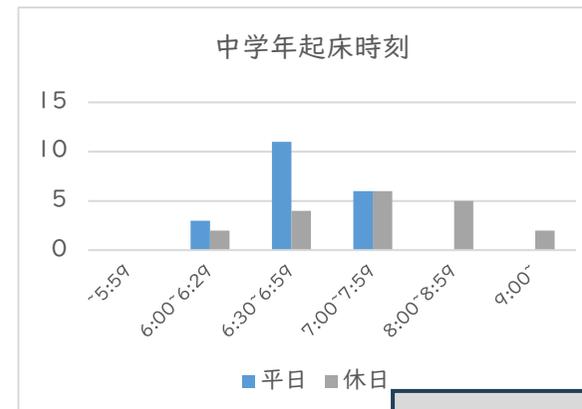
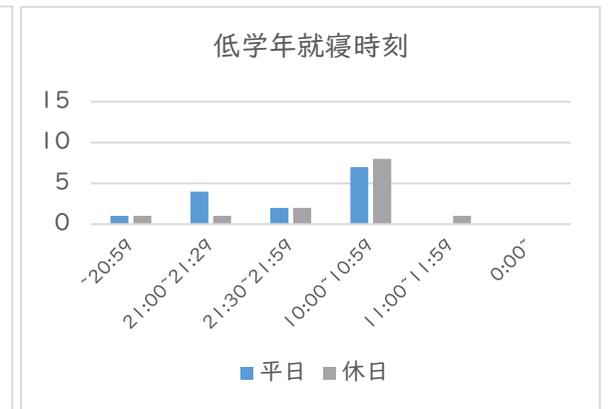
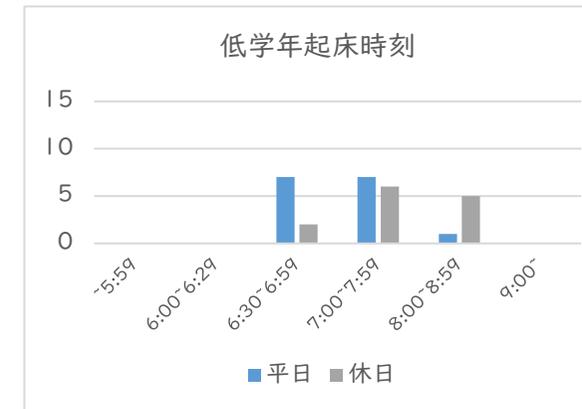
他にも、学習、スポーツ(14人) 工作、料理、散歩、読書や漫画(9人)、カードゲーム(7人)でした。

1日のメディア時間の分布

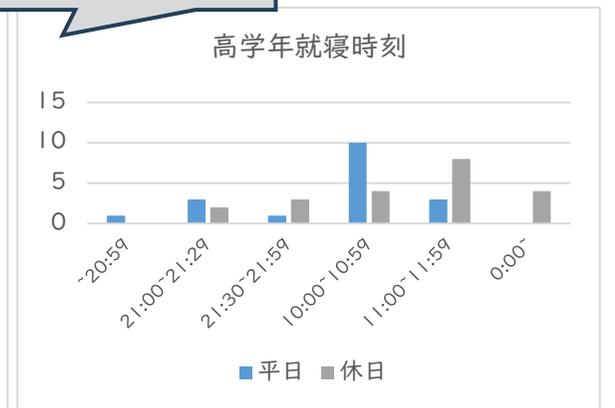
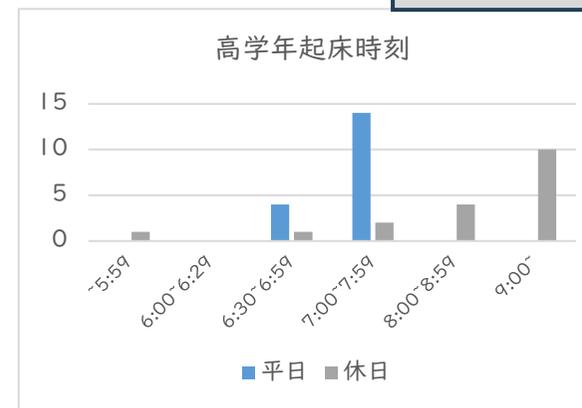
今回のアウトメディアチャレンジでの、平均利用時間が2時間以内の児童は 平日:49%(前回77%) 休日:27.5%(前回65%)でした。前回に比べ、メディア時間が2時間以上の人が大幅に増えています。



就寝時刻を意識した生活リズムへの移行を 低学年9時、中学年9時半、高学年10時就寝が目安



休日が、遅寝遅起きになっています。



◎保護者の方からの声◎ たくさん感想を書いていただきました。少しですがご紹介します。  
「げんきアップ週間が終わっても自分で行動できない時は声かけて一緒に頑張っていきたいと思います。」  
「早寝早起きを自分でできた日がありました。」  
「本を読むなど上手に時間を使っていました。」  
「環境を整える工夫をされるといいかも」「休みの日はやっぱり時間があるのでどうしても使ってしまう。」

今年度もご協力ありがとうございました。げんきアップ週間を通して、睡眠時間の確保や学習時間の確保など、メディア時間以外の時間の使い方や意識向上に繋がればと思います。  
来年度も元気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。