

令和 8年 2月 2日

清瀬市立清瀬第三小学校

校長 水野 恵美子

第 10 号

ほけんだより

2月

1月は欠席者が少なく元気に過ごす人が多くいましたが、先週からインフルエンザB型やコロナ、胃腸炎症状で欠席する人が出始めました。市内ではインフルエンザ様疾患による学級閉鎖が出ています。厳しい寒さや空気の乾燥も続いています。どうぞお気を付けてください。

1月の「生活リズム点検」まとめ

～ご家庭での声かけと取り組み、ありがとうございました～

前回（9月）より良くなっていた項目

- ★寝る時間を守る人が少し増えました。
- ★メディア使用時間を守る人が少し増えました。
- ★運動する人が増えました。
- ★90点以上の「達人」さんがかなり増えました！！

「歯みがきが1日1回」の人がまだ約25%います。生活習慣を変えることは難しいですが、しっかりと身に付けさせたいですね。



90点以上の「生活リズムの達人」が92人もいました！すばらしいです！
すべての項目をがんばらないと90点以上は取れないので、生活リズムの整っている人、頑張った人が多いことが分かります！

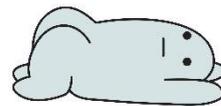
寒い1月でしたが、運動する人が増えたのはすばらしいです！

児童の感想より

メディアに関する感想が多くありました。メディア・コントロールデー（毎月第3水曜日）の取り組みを継続していることから、メディア以外のことで時間を使える人が増えてきたようです。

こんなおぼけ、ついていませんか？（校内の掲示板上より）

- ・なんでも面倒くさくなりダラダラしてしまう「**ダラダラおぼけ**」
- ・いろいろ気になってしまう「**ソワソワおぼけ**」
- ・言われたことをすぐに忘れてしまう「**ウッカリおぼけ**」
- ・思い通りにいかないとすぐにおこったり、暴言を言ったりしてしまう「**イライラおぼけ**」



↓ こんなおぼけがついていると・・・

- ・やりたいこと、やらなくてはいけないことができない！
- ・ケンカになる！
- ・おこられることがふえる！



↓ おぼけに振り回されないために、こんな術をつかってみよう！

- ・切り替えの術！・・・ タイマーをセットする 自分へのごほうびを決めて頑張る など
- ・思い出しの術！・・・ メモを取る 友達や大人に確認する など
- ・リフレッシュの術！・・・ 深呼吸する 好きな音楽を聴く など

2月5日は「笑顔の日」です



2月5日は「ニ(2)コ(5)ニコ」のごろあわせにちなんで制定されました。

<笑顔の効果>

- ・免疫力アップ：ウイルスやがん細胞を退治するナチュラルキラー細胞が活性化する。
- ・ストレス解消とリラックス：脳内ホルモン「エンドルフィン」が分泌され、気分が高揚する。
- ・痛みの緩和：「エンドルフィン」の効果で痛みが和らぐ。
- ・前向きな思考：ポジティブな感情が生まれやすくなる。
- ・記憶力アップ：脳の「海馬」が活性化し、認知症予防効果も期待できる。
- ・不安の解消：緊張や不安が和らぐ。
- ・信頼・親近感の醸成：相手に安心感を与え、心の距離を縮める。
- ・笑顔の伝染：笑顔を見た周りの人も元気になり、空間が明るくなる。



免疫力が上がる



記憶力が上がる



ストレスがやわらぐ



幸福を感じる



コミュニケーションがスムーズになる

<ポイント>

- ・作り笑いでも効果が期待できる！
- ・笑顔になれない時は心と体が疲れているので、ゆっくり休むことも必要。

今月のメディア・コントロールデーは 2月18日(水)です

