

ほけんだよい 2月

寒い日が続いていますね。はやいもので、もう2月。3学期はあっという間です。

さて、みなさんは、新しく令和6年の自分のペースを作ることができますか？

人の意見に流されない【強い気持ち】を大切に、卒業・進級に向けて、進んでほしいと思います。

今のクラスの雰囲気になじめなかった人もいるかもしれません。でも、このメンバーとはあと1～2か月しか一緒ではありません。あの人がいや・・・というのではなく、こんなところはすごいよね・・・という部分を見つけられるように、自分の見方を変えていきましょう。

< 2月の保健・安全目標 >

保健目標	心の健康に努めよう
安全目標	安全な戸外運動に取り組もう

● 2月の保健行事 ●

6～16日 教育相談週間
26日(月) 安全点検
衛生検査

SC来校日：6日(火)・20日(火)



【インプット】と【アウトプット】の
バランスはとれていますか？



【インプット】 = 入力すること(読む・聞く・見る)
【アウトプット】 = 出力すること(話す・書く・行動する)

インプットばかりではなく、それをアウトプットすることが大切！
話を聞いたり、見たりするだけではなく、声に出したり、何度も書いたり、誰かに伝えたり・・・という行動が、大きな効果や成長につながります！

たとえば【筋トレ】

「筋トレが体に良い」ということを、知っているだけでなく、行動に換えてみる！

インプット：筋トレが体に良いという知識

アウトプット：筋トレをやってみる

< アウトプットで得た成果 >

- ① 筋肉がつく。
- ② 健康になろうとがんばる自分を肯定できる。
- ③ できることが増える。
- ④ 自信がつく。

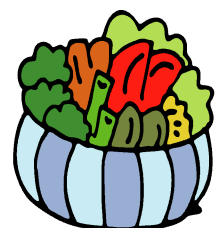
知っているだけではなく、やってみると良いことがたくさんついてくる！



2/20～2/22 ベジチェックを行います！

真岡市健康増進課より、ベジチェッカー(推定野菜摂取量測定機器)をお借りして、野菜摂取を含めた食生活をチェックします。手のひらを数秒おくだけでわかるという優れもの。

2/22の保護者会の受付でも、ほんの少しご紹介したいと思います。

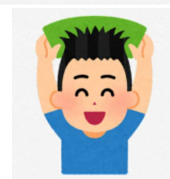
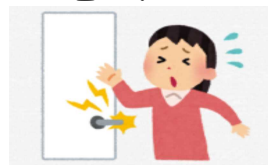


やってみよう！静電気対策！

空気の乾燥や、**冬服の素材の組合せ**で、体内に電気がたまりやすくなります。

特に金属に触る前には、壁・ゴム製品・革製品・木製品に触って、体にたまった静電気を逃がしたり、室内の湿度を高めたり、水分補給したりすることで、ある程度の予防ができます。

静電気除去グッズなども市販されているので、できることを取り入れながら、恐怖の「バチッ」を減らしていきましょう。



避難訓練で学んだことのおさらい！

先日の避難訓練では、消火器によるデモンストレーションがありましたね。

そのときに教わったことは何でしょう？

● 消防士さんからの話より

- ①ピン ホース レバー の順で扱う。
- ②いたずらで使わない。
- ③2本目が必要なくらいの状況なら、身を守るためにすぐに逃げる。



● 避難訓練で気になったこと

煙を吸わないようにするため、鼻や口元をマスクやハンカチ等で覆うことが大切。しかし、マスクも何もしていない人が多く見られました。

マスクを強制しなくなったので、ハンカチの携帯はとても大切です。

ポケットに 入れておこうよ ハンカチ・ティッシュ

- 合言葉 **いつも心に「〇〇〇〇〇」** 〇には何が入るかな？
おさない・かけない・しゃべらない・もどらない・ちかよらない

気温と湿度が下がると、ウイルスが元気になってしまう・・・。

だから、室内の

<温度> 18～20℃

<湿度> 50～60%



常時換気

でクリーンな教室を保ちましょう！