



[児童数配付]

2025.2.5

川崎市立幸町小学校

保健室

例年に比べ、今年は暖かい日が続いている気がしますが、2月は寒さが一段と増す時期です。空気の乾燥も気になる時期なので、風邪やインフルエンザなどの感染症の予防に努め、元気に過ごせるといいですね。

「姿勢」気にしていますか？

寒い冬はどうしても体がちぢこまって背中が丸くなりがちです。姿勢が良くないと、見た目だけでなく体や心にいろいろな不調を引き起こしてしまいます。良い姿勢を続けることで体の筋肉が鍛えられ、自然と正しい姿勢が身につきます。自分の姿勢を見直してみてください。

＜姿勢のチェックポイント＞

- 顔がうつむきぎみになっていないか
- 肩と背中が丸まっていないか
- 胸がくぼんでいないか



★あごを引き、頭のとっぺんから足の裏までまっすぐな「芯」が入っているような気持ちで立ちます。

★ポケットに手を入れていると背筋が丸くなりやすいだけでなく、転びそうになったとき、とっさに手が出ないので危険です。寒い日は手袋を使いましょう。

現在、ニュースなどではインフルエンザの流行が報道されていますが、本校の感染症流行状況は落ち着いており、インフルエンザと新型コロナウイルス感染症の罹患者が若干名みられる程度です。しかし流行しやすい時期であることには変わりないので、引き続き健康観察や手洗い・うがいなどの感染症予防に努めてください。よろしくお願ひします。

自分を“大切”にしよう

心の健康で気になることはありませんか？何か不安なことや心配なことがあって、思わずため息をついてしまったり、ぐっすり眠れなくなったりしたら、それはあなたの心がSOSを出しているのかもしれない。いつも明るく元気に過ごせたら幸せですが、人間なら誰しも、悩んだりやる気が出なかったりすることもあります。ささいなことにイラっとしたり、泣きたくなくなったりすることもあるかもしれません。でもそれは自然なことです。まずはそういう気持ちになっている自分を受け止めましょう。そして少しでも心の固まりがほぐれるように、自分なりの方法でリラックスしてみませんか。自分の心と体の健康を守るのはあなた自身です。いつもがんばっているあなた。そのがんばりを知っているのもあなた自身です。たまには自分で自分を甘やかしてあげましょう。

- おススメの方法
- 好きな音楽を聴く
 - ゆっくりお風呂につかる
 - たっぴり寝る
 - 好きなものを食べる
 - 友だちや家族、担任の先生に話してみる



それでもつらいときは、コーディネーターの大窪先生やカウンセラーの安森先生に話してみるといいかもしれません。もちろん保健室もぜひ相談にきてくださいね。

2月6日は「海苔の日」

日本人は、昔から海苔をよく食べてきました。なんと大宝律令（701年2月6日）にも、租税として初めて海苔が登場したと記されています。平安時代には貴族の食べ物として珍重され、一般に広く食べられるようになったのは江戸時代からです。ところで、海苔には、多くの栄養

素が含まれています。まずは、食物繊維。ビタミンC、ビタミンB₁、B₂、タンパク質、さらに肝臓の働きを助けるタウリンなども豊富です。海苔はこんな栄養があるなんて、ビックリですね。これからも、海苔を食べ、おいしく元気に暮らしましょう！