

ほけんだより 2月



令和7年2月3日(月)川崎市立下河原小学校 保健室

今年の立春は2月3日です。こよみの上では、「春」が来たのですが、まだまだ寒いんですね。上着や下着で温度調節したり、長い靴下やタイツをはいたりして、寒さから自分を守りましょう。

また、2月5日はニコニコの語呂から「笑顔の日」だそうです。病気やストレスなどに「笑い」は効果をもたらすという報告がたくさんあります。面白いことを見たり聞いたりして、大いに笑って「福」を呼び込みましょう。

体にも福「大豆のちから」



節分の豆まきでは大豆が多く使われていますが、大豆は豊富なたんぱく質をはじめとするさまざまな「福」を運んでくれるすばらしい食品でもあります。



◎疲労を回復する

◎生活習慣病を予防する

◎骨粗しょう症を予防する



豆腐や納豆、油揚げなど大豆から作られる食品でも大丈夫です。

毎日の食事にうまく取り入れて、体にも「福は内」を続けてください。

川崎市内感染症の情報(川崎市内でR7年1月20日~R7年1月26日最新)

- ① インフルエンザ ② 感染性胃腸炎 ③ 新型コロナウイルス感染症



2月の保健目標は、

寒さに負けず元気に過ごそう

こころもからだもパワーアップするためのポイント

ぐっすりねる	あさごはんを 食べる	しゅみをたのしむ	ともだちとはなす

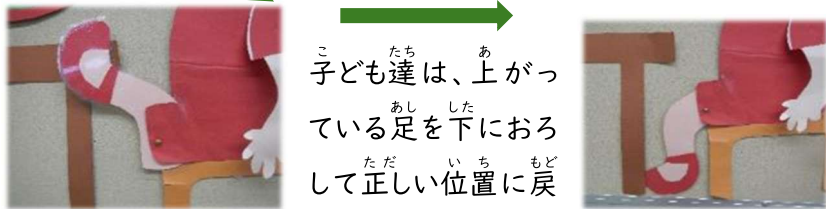
さむいふゆ たいおんをあげるには どうすればよい?

あさごはん	からだをうごかす	ゆぶねにつかる

こたえはぜんもん〇です

がつ ほけんしつ ようす 1月の保健室の様子

ほけんしつまえ けいじぶつ
保健室前の掲示物



子ども達は、上がっている足を下におろして正しい位置に戻してくれます。

「イスをガタガタと鳴らして座っている人がいるよ」など、ただ正しい姿勢で座ることに意識してくれるようになりました。



がっこうほけんいいんかい かいさい 第2回学校保健委員会を開催しました



1月23日(木) 13:00より図書室にて、学校医、

PTA役員、民生委員、校長、教頭、教務主任、支援コーディネーター、養護教諭で下河原小学校の「委員会活動の1年間の歩み」の報告や保健室の1年間の活動報告とトピックを報告し、考察を行いました。

また、校内巡回では、子ども達の書初め展や授業を受ける姿に感心の声をいただきました。



キラリと輝くぴかぴか委員会より1年間の活動報告

- ◇ 常時活動(毎週水曜日 中休み)トイレトペーパーや手洗い石鹸の補充
- ◇ 5月: 歯ピカピカウィーク
- ◇ 6月: きれいな歯の人へ歯型の表彰状
- ◇ 7~9月: 熱中症予防啓発活動
- ◇ 10月: ハンカチチェック
- ◇ 11月: そうじピカピカウィーク



みなさんが清潔で困らないように、そして、一人ひとりが自分の健康を守るように活動してきました。ご協力ありがとうございました。