

# ほけんだより 2月

かわさきしりつしもふだしょうがっこう  
川崎市立下布田小学校  
れいわなねんいちがつさんじゅういちにち  
令和7年1月31日  
だいよんじゅうごごう  
第45号  
じどうむ  
<児童向け>



まいにちさむ ひ つつ いていますね。特に学校の廊下は  
ほんとう さむい ですよね…。この時期は たい ちょう をくずしやす  
くなります。おしゃれを 楽しむ たい 気持ちもわかりま  
すが、学校は 建物 が古いので とても さむい です。おしゃ  
れはお休みの日に 楽しむ ましょうね♪ 3つの首【首・  
てくび あしくび あた からだ あた 首・手首・足首】を ぬ めると 体が ぬ まりやすい そうです。  
ぜひ 取り入れて みて ください♪ みんなで げんき にこの  
さむ の き 寒さを 乗り切り ましょうね♪

## 寒い冬 進んで「体温」を上げてみよう!!

たいおん が 下がると 免疫の働きや基礎代謝も下がります。健康のために以下のことを実行してみよう。



### 朝食を食べる

寝ている間に低下した体温が  
上がります。脳も活性化!



### カラダを動かす

筋肉が熱を作ります。掃除な  
ど進んでお手伝いしましょう。



### 湯船につかる

ぬるめのお湯に長めにつかっ  
て心身ともにリラックス。

## イライラ 不安を感じたら



みなさんはイライラしたり、不安になったり  
した時、どんな風に過ごしていますか?

オススメは深呼吸! まずはおなかのあたり  
を意識してゆっくり深い呼吸をしてみましょ  
う。心が少し穏やかになるそうです。まずは  
5回挑戦してみて、試してみてくださいね!

# 生活習慣病を防ぐために今からできること



**食習慣**

一日3食、栄養バランスのよい食事を心がけましょう。  
 不足しがちな野菜も忘れずに！  
 一方、糖分や塩分、脂質についてはとりすぎに注意することが大切です。



**睡眠習慣**

睡眠は体だけでなく心の健康にも関わってきます。  
 やはり早寝早起きが基本です。  
 スマホなどに夢中になって夜ふかしをすることのないようにしましょう。



**運動習慣**

なかには運動が苦手な人もいます。  
 その場合は家事を手伝ったり、なるべく階段を使うなどして、日頃からこまめに体を動かすクセをつけましょう。

## そろそろ花粉に注意！



日本では花粉症で悩んでいる人が4人に1人と言われています。今年は2月上旬から関東は飛び始めると予想されています。  
 花粉症が悪化すると集中できなかつたり、ボーっとしてしまったり大変ですね。  
 症状が辛い人は早めに医療機関に相談してみてくださいね。飛散防止ゴーグル等を使用する場合は、ご家庭で安全に着用・管理するようにご指導ください。

## ☆下布田小 感染症 情報☆

今現在、下布田小でのインフルエンザの流行はありません。引き続き、手洗い・換気等に努めていきます。流行時期でもありますので、いつも以上の健康観察をお願いします。また、体調が優れないときは無理をせず、ご家庭で休養をとるなど体調優先でお過ごしください。

