

ほけんだより

2月

西条市立壬生川小学校 保健室

「鬼は外、福は内」。2月3日は「節分の日」で、「みんなが健康で幸せに過ごせますように」と願う、大好きな行事です。昔、豆は鬼をやっつけられると考えられていたので、節分の日には、豆まきします。また、その年に一番良い方角を向いて恵方巻を食べると「幸せがやってくる」と言い伝えがあります。節分の日には、どんどん福を呼び込んで、健康に過ごしましょう。

2月5日は『笑顔の日』です！

『笑顔の日』、聞いたことはありますか？そして、毎日笑って過ごしていますか？『笑う』時や『笑顔』になる時は、楽しい、嬉しい、面白い等、プラスの感情の時が多いですね。実は、心身に良いことがたくさんあります。

幸福を感じる



脳から『幸せホルモン』が出て、嬉しくなったり、楽しくなったりします。

ストレスが和らぐ



ストレスの原因となるホルモンが減り、心の緊張がほぐれて穏やかになります。

記憶力が上がる



脳へ血液がたくさん流れ、働きが活発になり、記憶力が向上します。

免疫力が上がる



ストレスが減ることで、免疫力の働きが保たれたり、向上したりします。

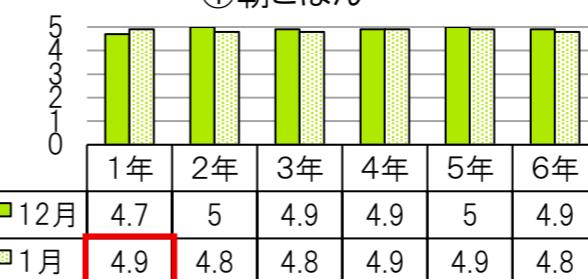
コミュニケーションがスムーズになる



お互いに笑顔だと、安心感や信頼感が生まれやすくなります。

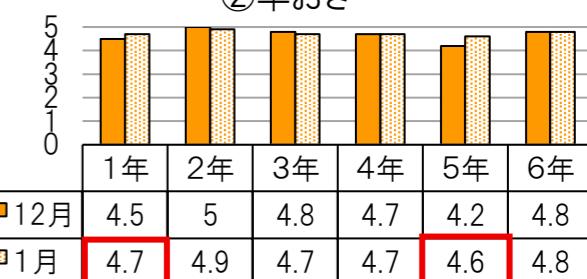
1月『元気もりもり貯金カード』結果のお知らせ

①朝ごはん



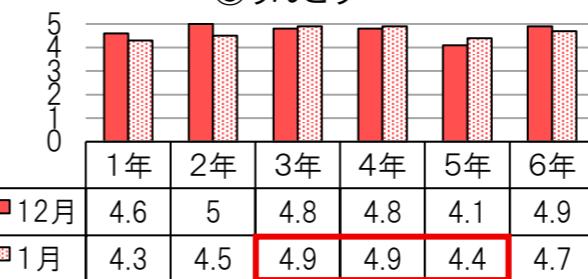
1年生で点数アップ！「朝ごはんを、ゆっくり、たくさん食べる時間を作りたい」と、めあてに書いている人もいました。

②早起き



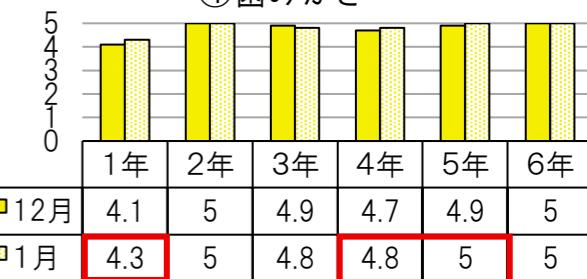
1・5年生で点数アップ！どの学年も点数が高く、3学期が始まってから、朝のリズムがだんだん戻ってきたようです。

③うんどう



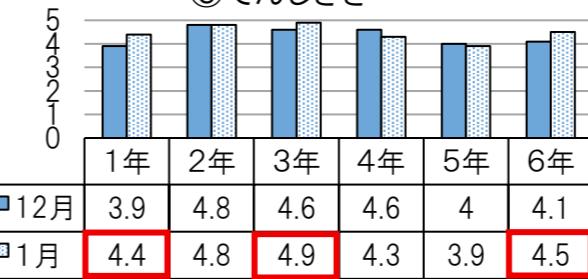
3・4・5年生で点数アップ！1月は、『しらさぎチャレンジラン』の練習に励みました。本番も、ベストを尽くして頑張りました！

④歯みがき



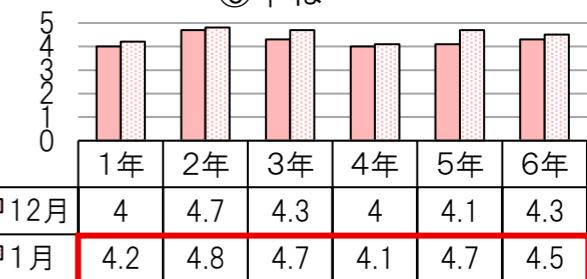
1・4・5年生で点数アップ！2・5・6年生は5点満点です！何分間、歯みがきをしていますか？最低でも3分間はしましょう。

⑤でんしきき



1・3・6年生で点数アップ！「冬休みにたくさん使ってしまったから、時間を守れるよう頑張る」と書いている人が多くいました。

⑥早ね



なんと！全ての学年で点数アップ！家であること（宿題・お風呂・歯みがき等）をテキパキ早く済ませ、早寝につなげる人が多くいました。

【学年別平均合計点(30点満点中)】

学年	1年	2年	3年	4年	5年	6年
1月	26.8	28.8	28.8	27.8	27.6	28.2

じかい
次回は
2月2日(月)～6日(金)
です！