

# すくすく



平成31年2月14日  
 海南市立南野上小学校  
 ほけんだより NO.12

学習発表会も終わり、たくさん練習してきた成果を出し切れたでしょうか？終わってほっとした人もいれば、もっと劇や音楽をしたかったと思ってる人もいるかもしれませんね。

さて、全国でたくさんの方がかかっていたインフルエンザは、海南市ではピークを過ぎたようで一番多かった時の半分に人数が減っています。だからといって油断せずに、手洗い・うがい・マスクは忘れずに行なって、カゼをひかないような規則正しい健康的な生活を心がけましょう。

## 深呼吸の効果

### イライラ・緊張するとどうなる？

イライラした時や緊張した時に、体はどうなっているかな？少し観察してみよう。  
 胸やお腹にぐっと力が入って、筋肉がかたくなっているね。なんだか呼吸もしづらそう。



### 深呼吸するとどうなる？

たくさん空気を吸うと、体のすみずみまで酸素をいきわたらせることができるよ。深い呼吸は横隔膜や筋肉を自然と動かすから、体の緊張もほぐれるんだよ。イライラ・緊張した時は深呼吸して、体の変化を感じてみよう。



## みなみの子 健康目標 2019

今年もみなさんに健康目標を決めてもらいました。ちなみに去年の目標は達成できましたか？2019年も毎日元気でいられるように、時々目標を思い浮かべて気をつけましょう。

1年 **にし中** **こはく** **よるはやくねる。**

2年 **西おか** **百花** **テレビやゲームの時間を守る。**

3年 **西中** **紫琉** **けがやかぜにならないようにしたいです。**

4年 **今福** **佳吾** **病気にならないようにする。**

4年 **西岡** **健人** **運動をして体調管理をする。**

4年 **上芝** **美優** **ゲームをする時間を考える。**

5年 **林口** **仁** **健康に過ごす。**

6年 **林** **大雄** **はやねはやおきあさごはん**

6年 **大森** **結奈** **外遊び・運動をがんばる。**

1年 **かわもと** **りあ** **かぜをひかない。**

3年 **新谷** **春真** **早ね早おきをする。**

3年 **花本** **結** **早ね早起きをする。**

4年 **川添** **颯士** **かぜをひかないようにする。**

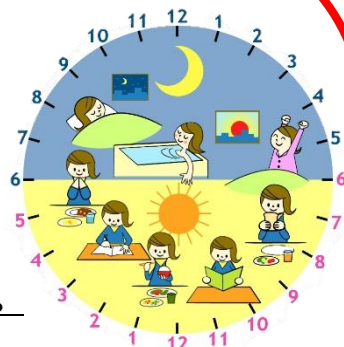
4年 **濱** **友季吾** **手あらいうがいをしっかりする。**

4年 **平田** **美結** **きゅうしょくではやく食べれるようになる。**

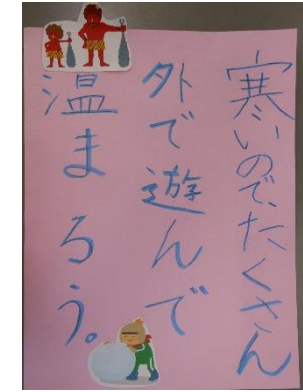
6年 **新谷** **翔汰** **「手洗い」「うがい」「顔洗い」をこころがける。**

6年 **森脇** **ひろと** **大きなけがにならないようにする。**

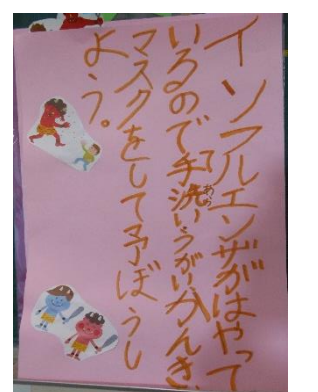
6年 **田口** **心優** **外遊びをいっぱいする。**



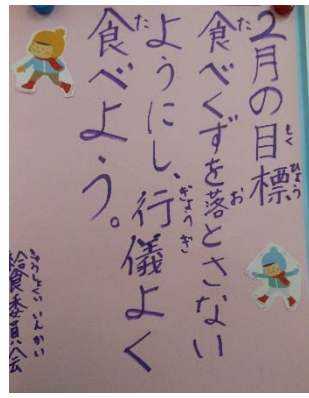
## 2月の目標



給食委員会  
 食べくずを落とさないようにし、行儀よく食べよう。



体育委員会  
 寒いので、たくさん外で遊んで温まろう。



保健委員会  
 インフルエンザがはやってるので、手洗い・うがい・かんきをして予防しよう。

しもやけにならないようにするために

てぶくろや みみあてをする  
 ぬれた手は しっかりふく  
 くつしたは ぬれたらはきかえる

## テレビやゲームをひかえるのはなぜ？

それは、みなさんが知っている  
 ☆目が悪くなる  
 ☆夜になるとねむりにくくなる  
 というのを防ぐだけでなく  
 ★おうちの人との会話を増やせる  
 といういいところがあります。  
 学校であつたうれしいこと、楽しいことをたくさん話してみよう！

保護者のみなさまへ  
 ご挨拶が遅くなりましたが、本年も学校保健のご協力をよろしくお願い致します。冬休み中、また冬休み明けの生活点検表のご協力ありがとうございました。長期休み中でも普段と変わらぬ生活を心がけていただき、子ども達にとって、良い冬休みになったのではないのでしょうか。厳しい寒さが続きますが、インフルエンザ等体調に気をつけてお過ごしください。

保健室 山本

## 生活点検の結果

冬休み明けにしてもらった生活点検をまとめてみました。

18人のうち、できた人が多かったのは... **洗顔・朝の歯みがき・朝ごはん**

これからも続けてがんばろう！

18人のうち、できなかった人が多かったのは... **早ね・テレビやゲームは1時間まで**

できなかった人はこれから気をつけよう！