

# ほけんだより 2月

令和7年2月21日(金)

清武せいりゅう支援学校 保健室

2月2日は節分の日でした。節分は、春を前に「みんなが健康で幸せに過ごせますように」という意味をこめて、豆まきなどをして悪いものを追い出す日です。季節の変わり目に体調を崩すことがないように、という願いもこめられています。体調に気をつけて、元気に春を迎えましょうね。

## よく眠るためには

今日も、朝から元気ですか？すっきり起きられない、体がだるくてやる気が出ないなどの場合、睡眠時間が足りなかったり、ぐっすり寝れていなかったりするかもしれません。ぐっすり眠るために、次のようなことに気をつけましょう。

- ・寝る部屋は暗くする



- ・寝る直前までスマートフォンやパソコンを見ない



- ・寝る前は、その日にあったいいことを思い出す



- ・寝る部屋の温度を調節する  
(冬は19~22°C、夏は23~26°Cくらい)



- ・自分に合う寝具  
(布団やまくら)を使う



- ・着心地がいいパジャマを着る



## おやつの食べ過ぎに注意!

おやつを食べ過ぎていませんか？体がどんどん成長する子どもにとって、おやつは大切です。でも、甘いものやスナック菓子などの食べ過ぎには注意してください。

おやつは、食事と食事の間の栄養補給のためのものです。年齢や性別、活動量によって変動しますが、だいたい1日にとるエネルギーの約1割がよいといわれています。小学生(3~4年生)の場合、およそ1日200kcalまでです。おやつを食べ過ぎて「夕ご飯が食べられない～！」ということにならないよう、上手におやつを食べましょう。

### おやつのミニクイズ

以下のおやつは200kcalかな？○か×で答えてね。

- ① ポテトチップス 1袋分      ② どらやき 1個分      ③ アイスクリーム (小さいカップ) 2個分



[答え] ①× (1袋で約300~350kcal) ②○  
③× (アイスクリーム (小) 1個で約200kcal)



# じぶん たいせつ 自分を大切にすること

イライラしたり、不安を感じたりしたときは、おなかのあたりを意識してゆっくり深呼吸をしましょう。理想的な深呼吸は、おへその下に空気をためるイメージで鼻から息を吸い、吸うときよりも時間をかけてゆっくりとから息を吐きます。これを繰り返すと酸素が全身に行き渡るので、血行が良くなって筋肉の緊張が和らぎます。ストレスの解消や集中力の向上、リラックスの効果があります。ぜひやってみてください。

## 【おすすめの方法】

- 好きな音楽を聴く
- ゆっくりお風呂につかる
- たっぷり寝る
- 好きなものを食べる  
(自分へのご褒美として  
たまには甘いものもOKにする!)
- 友だちや家族に話してみる  
(愚痴をこぼす)



## まだまだ 寒さが続きます!

立春が過ぎ、暦の上では「春」が来たのですが、まだまだ寒い日が続きます。体温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ましょう。



朝食を食べる



カラダを動かす



湯船につかる

寝ている間に低下した体温が  
上がります。脳も活性化！

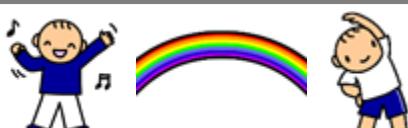
筋肉が熱を作ります。掃除など進んでお手伝いしましょう。

ぬるめのお湯に長めにつかって心身ともにリラックス。

## 保護者の方へ

2月13日(木)に第2回学校保健委員会を実施しました。

今年度は、健康づくり活動の定着化を目指し、せいりゅう支援学校のオリジナル体操「せいりゅう体操」~いつも・どこでも・だれとでも~をテーマにし、体操づくりをしました。体操の音源も曲調やテンポを考えながら作成し、動き等も入れて作成した体操の動画を見ながら取り組んでもらいました。動きの精選や曲の早さなど、委員の先生方からもご意見をいただきました。貴重なご意見を元に改善し、来年度から全校で楽しく取り組める体操の普及を目指していきます。



引用:「健」令和7年2月号 日本学校保健研修社

「健康教室」令和7年2月号 東山書房