



# ひだまり



日光市立鬼怒川小学校

保健だより 2月号

**安全なあそびを**

**工夫しよう！**

今年は記録的寒さが続いています。ニュースでも連日、都会での氷点下や大雪が取りざたされていますね。鬼怒川小の校庭もこの三連休で久しぶりに土が見えましたが、先日の大雪以降はずっと溶けずにしばらくは白いままで

した。それでも子どもたちは休み時間になると校庭に駆け出し、雪を踏みしめる感触を楽しんでいました。

また、合わせてニュースになっているインフルエンザの流行ですが、本校でも罹患者が出ていましたが今は少し減りつつあります。しかし、油断は禁物です！ うがいや丁寧な手洗いを心がけ、予防に気をつけましょう。



## 2月のつぶやき



「帰りたい♪ 帰りたい♪  
あったかい我が家が待っている～♪」  
「家族は冷たいけれど・・・  
Nウォームはあったかい～♪」

今年は本当に記録的な寒さということもあり、「あったかい」を強調した商業チャルに目がいきます。今時の「あったかホーム」は家全体の温度が10度以下にならないとかで、北側の窓が凍り付く家に住んでいる私には夢のような

お家です。「部屋と廊下の温度差は5度以内が望ましい」といわれますが、10度以上はあるでしょうか・・・。学校も同様で、教室と廊下の温度差が大きいです。温度差が大きいと体に負担がかかり、時にはヒートショックといって命に関わることもあります。

ヒートショックを防ぐには、家全体を暖めるのが理想ですが、現実的には難しいですよ。そこで、服装にひと工夫して、廊下に出る時や布団から出る時は、上着を羽織ったり、厚手の靴下を履いたりすることが大切です。それには、洋服の着脱を面倒がらずにおこなう、小さい時からの習慣が必要です。普段、何気なくやっている習慣が将来の健康を守る鍵になるのです。よい習慣は子どものうちから、身につけておきたいものですね。





2月5日から一週間は健康について、放送健康委員会を中心に様々な角度から取り組みました。取り組みのポイントは「生活習慣」「運動」「食事」です。

将来、自分の健康の基礎となるのは、子どもの頃からの様々な生活習慣です。早ね・早起きをする、きれいに手を洗う、バランス良く食べる、体を動かす等々、どれも子どものうちにしっかり習慣付けておきたいものです。大人になってから習慣を変えるのは、なかなか難しいものです。

## 「生活習慣・運動・食」について考える一週間でした！

### 生活【手をきれいに洗おう・生活をふり返ろう】



手洗いは感染症予防の基本です。きれいに洗うために「お願いのポーズ」や「亀のポーズ」など、6つのポーズを委員会の児童がクラスで説明をしました



昨年度に引き続き「生活ふり返りカード」を使って、月に一度自分の生活をふり返っています。早く寝る、朝トイレに行く等、簡単そうですが継続がなかなかできないようですね。

### 食【運動と栄養】



運動にはバランスのよい食事が大切です。シーフードチャウダーでカルシウムを補給したり、つみれ汁でタンパク質をたっぷり摂ったり等、運動と栄養を考えた献立の一週間でした。

### 運動【なわとび検定】



なわとび検定では、今までの練習の成果を出し切って、どの学年も息を切らしながらチャレンジしていました。なわとびは、寒い冬でも手軽に運動量を確保できるので、お勧めです。

**規則正しい生活習慣が、子どもたちの未来をつくる！ です。**