

2月のほけんもくひょう 心の健康を考えよう



河内は、まだまだ寒い日が続いています。2月4日は、「立春」といい春を迎える時期とされていますが、毎年1月下旬から2月にかけていちばん寒くなるといわれています。全国的にインフルエンザがはやっていきます。手洗い・うがい・せきエチケットをしっかりと守って、インフルエンザを予防しましょう。

持久走記録会に向けて!

2月15日(金)に、持久走記録会があります。当日に向けて、体調を整えることがとても大切です。ベストコンディションで記録会を迎えるために、毎日の生活や体育、休み時間の練習において、次のようなことに気をつけましょう。

はやねはやおきをしよう!

ねむる時間が短いと、体のつかれがとれず、元気に走ることができません。はやね・はやおきをして、しっかりすいみんをとるようにしましょう!



あさごはんを食べよう!

栄養バランスのよいあさごはんを食べると、元気に走ることができます。あさごはんを忘れずに、食べてくるようにしましょう。



毎日の練習をがんばろう!

急に長い時間走ると、体の調子が悪くなる場合があります。毎日、短い時間でも走るようにして、持久走記録会に向けて体を慣らしましょう。

走る前後に気をつけよう!

- ① しっかりとつむもを結びましょう。
- ② 体調が悪いときは、先生に伝えましょう。
- ③ 走った後は、すぐに止まらず、歩きましょう。
- ④ 走った後は、上着を着て体を温めましょう。

おうちのかたへ

2月の18(月)~24(日)に、今年度最後のすこやか「生活ふりかえり表」の記録を行います。お子さんが、規則正しい生活を身につけられるように、ご家庭のご協力をお願いします。おうちのかたは、最終日の2月24日(日)にすこやかなコメント欄にご記入いただき、25日(月)に提出してください。よろしくお祈りします。

「笑い」は健康のもと

「笑うこと」は最も手軽なストレス解消法です。

ストレスがたまり、イライラしているときは「交感神経」と呼ばれる神経が活発に働いています。笑うことで「副交感神経」と呼ばれる神経が活発に働き、リラックスした状態になります。

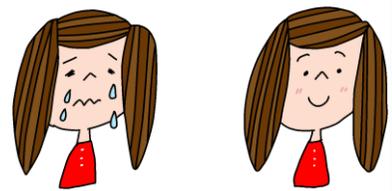
また、笑うことで体を病気から守る「NK細胞」の働きを活発にします。



「泣くこと」も大切です

すこやかなやんでいたときに、泣いたらスッキリした経験はありませんか? なみだの成分には、ストレスホルモンも入っていて、泣くことで、なみだとともに流してしまうことができるといわれます。

ストレスがたまったときは、思いっきり泣いてなみだを流してみるのも、ストレスを解消する方法の1つです。



自分の足に合ったくつえらびのポイント

- つま先に余裕があって、全部の指を動かせる
- ひもかマジックテープで調節できる
- つま先の部分が、少し丸く反り返っている
- かかと部分がしっかり固定される
- 足のまがるところ、くつのまがるところが同じ
- 足の長さと同様に、取りはずしのできる中じきがある

