

ほけんだより



2月の保健目標 姿勢を正しくしよう



インフルエンザやコロナが
ふたたび流行っています。
「手洗い」・「換気」・「マ
スク」で、二小からインフ
もコロナ鬼も追い出そう！

2024年も一ヶ月がたちました。
みなさんは、新年にたてた目標に、一ヶ月分ちかづきましたか？
集会では校長先生が「目標のレベル」について話しました。
『目標をレベル4にして幸せになるぞ！』と、
『幸せな自分を想像すればするほど、脳が目標をかなえるために働きます！』
毎日、目標をかなえた幸せな自分を思いえがこう！！



姿勢をかえれば 気持ちがかわる！？



心・気持ち 楽しい・うれしいなど

だから

体・姿勢 笑顔で顔があがる

背中がのびる

胸をはる

手足ものびのびする

イラストのように、
いつも

心・気持ち がさきで



心・気持ち 悲しい・さみしいなど

だから

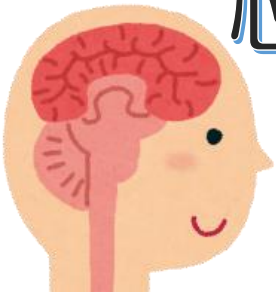
体・姿勢 下をむき、背中がまがる

手足が縮こまる

体・姿勢 がかわると

思っていないませんか？

心と体は脳でつながっている



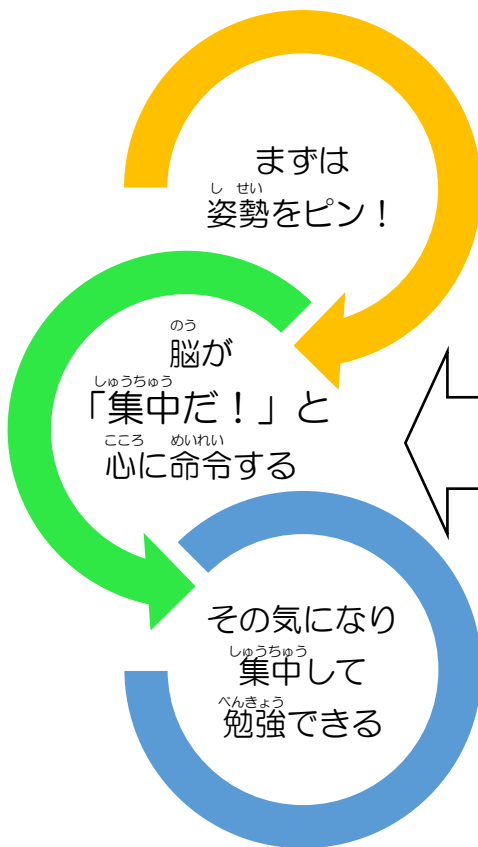
つながっているので、どちらがさきでも同じようになります。

つまり、その心・気持ちになる姿勢をすると、そんな心・気持ちになってきます。

このような、体から心に働きかける方法は病気の治療でもおこなわれます。

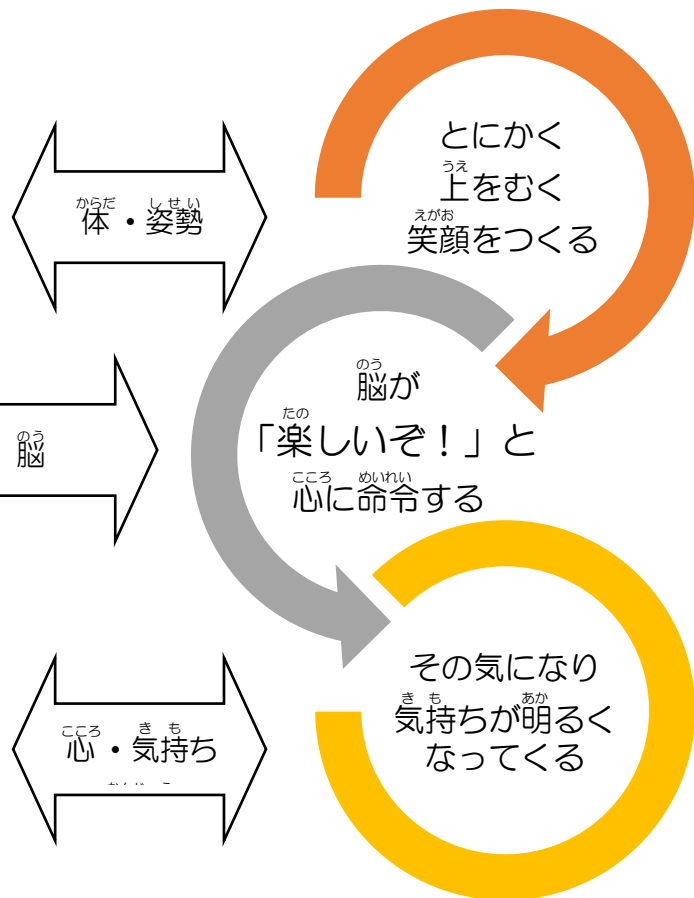
たとえば

勉強するとき



たとえば

ちょっと落ち込んだとき



なんだか元気がでないときは、空をみあげたりなわとびなどジャンプしてみるのもいいね!

お家の方へ —換気・咳エチケット・手洗いの基本行動で感染症を予防しましょう—

●感染症流行状況●

【千葉県感染症情報センターHP より】

- 新型コロナウイルス感染症
2024年になって、急激に増加中。罹患者中、10才未満が一番多く、次いで10代が多い。
- インフルエンザB型
急増中。また、+コロナや、+溶連菌などの同時感染事例もみられる。腹痛や嘔吐・下痢などの症状もあり。

白井市内の学校も再び学級閉鎖の連絡が増えてきています。

●生命の安全教育・ネットの危険性●

子ども達が性暴力の被害者・加害者・傍観者にならないために『生命の安全教育』として様々な取り組みがされています。本日、文科省作成のリーフレット【ネットには危険がいっぱい!】を配信させていただきました(5・6年には配布)。

自分専用のスマートフォンやネットワーク(通信)ゲーム機をお持ちのお子様も低年齢化してきました。善悪を判断する力、情報の取捨選択をする力、画面の向こう側を想像できる社会経験や知識がないと、トラブルに巻き込まれる危険性があります。注意を払って頂きますようお願いいたします。