

ほけんだより 2月

石垣市立白保小学校 R7.2月

【2月の保健目標】

心の健康について考えよう

つい、「さむい」「さむい」と声に出してしまうほど風が冷たく寒い日もありますが、ぽかぽか太陽の日差しがあたたかく、春の気配も感じられるようになってきました。もうすぐ持久走大会がありますね。体力をつけて自分の力をしっかり出せるよう『はやね はやおき あさごはん』で生活リズムをととのえましょう。



寒い冬 進んで「体温」を上げてみよう！！

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よう。



朝食を食べる

寝ている間に低下した体温が、寝ている間に低下した体温が上がり、脳も活性化！



カラダを動かす

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。



湯船につかる

ぬるめのお湯に長めにつかって心身ともにリラックス。



2月:こころの健康について考えよう

こころもからだも パワーアップ！！

イライラ 不安を感じたら

ゆっくりおる

あさごはんを食べる



しゅみを楽しむ



ともだちと話す

まずはお腹のあたりを意識してゆっくり深呼吸。自律神経が整って、スッと気分が落ち着きます。

