

# ほけんだより



令和8年2月16日  
京都市立松尾小学校  
校長 伊藤幸範 No.11

ふくは～うち～！！！

さむい日が続いていますが、体調はだいじょうぶですか？

ここもからだも、元気にすごせるよう、お友達となかよく、そしてしっかり手を洗いましょうね。

2月の保健目標

みんなと なかよく しよう ~えがおのちから~

節分がおわりましたが、豆まきはしましたか？「鬼は外、福は内」というかけ声がありますが、「福」のつくことわざで、「笑う門には福来る」ということわざがあります。いつも笑い声や笑顔が絶えない家には、自然と幸福が訪れる(えがおが福をよぶ)という意味のことわざです。今月は、そんな「えがおのちから」を教えます!!



## まえむ きもちが前向きになる

不安や緊張がほぐれ、気力がわいてきて、  
気持ちが前向きになるよ



## かいしよう ストレス解消・リラックスできる

幸せホルモンが出て、幸せなきもちになることで、  
いやなことが小さくなり、わすれられるよ



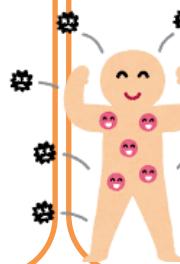
## いたみがやわらぐ

いたみ止めの薬をのむより  
効果的なこともあるんだよ



## めんえきりよく たか 免疫力が高まる

病気とたたかう力がアップして、  
病気になりにくくよ



## けつか ふゆやすみ いきいきチェックの結果

オニと、ダメな生活リズムはそと～！！！

自分のために「はやね・はやおき・ごはん」を守るのだ～！

ねるのがおそい

おきるのがおそい

うんどうやそとあそびがすくない

はいべんがすくない

ねるのがおそいから、  
はやくおきません。  
うんどうしないから、  
うんちがでません。



## 保護者のみなさまへ

### ★笑顔のちから

表でも書きましたが、笑顔がもたらす効用はたくさんあり、これは「つくり笑顔」でも効果があるそうです。ずっと笑顔でいることは難しいですが、疲れた時こそ、イラッとした時こそ、笑顔をつくってみたり、お休みの日には、大笑いできるあそびをしたり、お笑い番組やコメディ映画を見てみるのも、良いかもしれません。

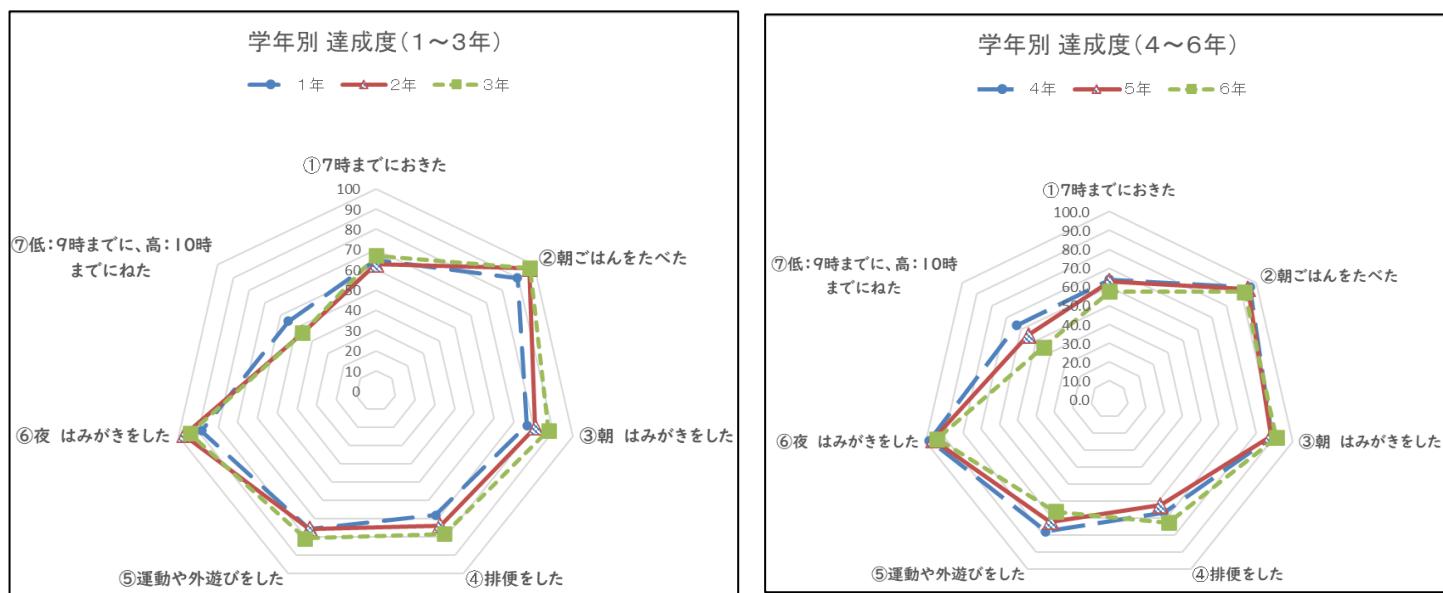
＜笑顔がもたらす効用＞ 他にもたくさんの効果があると言われています。

- ストレス解消: 幸せホルモン「セロトニン」の分泌を促進
- 自律神経の安定: リラックス効果をもたらす副交感神経を優位に
- 睡眠の質の向上: セロトニン効果による
- プラス思考: ドーパミン、エンドルフィンの分泌を促進
- 免疫力の向上: NK細胞、B細胞を活性化
- 人間関係の調和: 笑顔は周りにも伝播（スマイルパンデミック）



### ★いきいきチェックの結果

冬休みの宿題の一環として取り組んでいただいた「いきいきチェック」の集計結果をお知らせします。



### 【学年別達成率】単位:%

|                     | 1年   | 2年   | 3年   | 4年   | 5年   | 6年   |
|---------------------|------|------|------|------|------|------|
| ①7時までにおきた           | 64.7 | 62.7 | 66.9 | 63.7 | 62.8 | 57.5 |
| ②朝ごはんをたべた           | 89.6 | 97.1 | 97.4 | 95.9 | 94.5 | 92.0 |
| ③朝 はみがきをした          | 76.6 | 80.9 | 87.7 | 88.9 | 88.3 | 91.3 |
| ④排便をした              | 68.1 | 73.7 | 78.2 | 66.7 | 62.5 | 72.7 |
| ⑤運動や外遊びをした          | 75.6 | 75.6 | 80.8 | 77.9 | 72.2 | 66.3 |
| ⑥夜 はみがきをした          | 88.3 | 97.2 | 94.2 | 98.3 | 96.3 | 94.1 |
| ⑦低:9時までに、高:10時までにねた | 55.3 | 46.3 | 46.3 | 63.3 | 55.0 | 44.8 |

【結果から】 ①の起床時刻は全校達成率が60%、⑦の就寝時刻は達成率50%という結果でした。早く寝ないと早く起きるのは当然のことだと思います。就寝時刻を深夜2時や明け方5時と記録している子もいました。**成長の基本は「はやね・はや起き・3食のごはん」です。**様々な研究でも言われていますが、日本人は元々睡眠時間が不足している国です。子どもの健やかな成長のためにも、目標の「低学年は9時、高学年は10時」を守れるよう、ご家庭でもご協力を願いいたします。次に気になるのが④の「排便」です。達成率は70%ですが、週に一度も排便がない、週1回だけという子も…。3日以上排便がない場合は「便秘」です。便秘が病気の引きがねになることもありますので、便秘の場合は、一度小児科でご相談されることをお勧めします。

★スクールカウンセラー勤務予定…2月20・27日、3月6・13日の金曜日。予約制(予約日時はご自身でお控えください)。