

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

福は〜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？

こころもからだも、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!!



えがお😊のちから



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



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



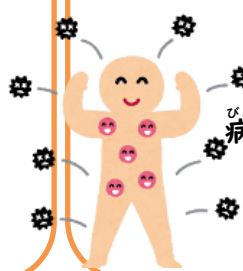
いたみがやわらぐ

痛み止めの薬をのむより
効果的なこともあるんだよ



免疫力が高まる

病気とたたかう力がアップして、
病気になりにくいよ



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、イラっとした時こそ、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。

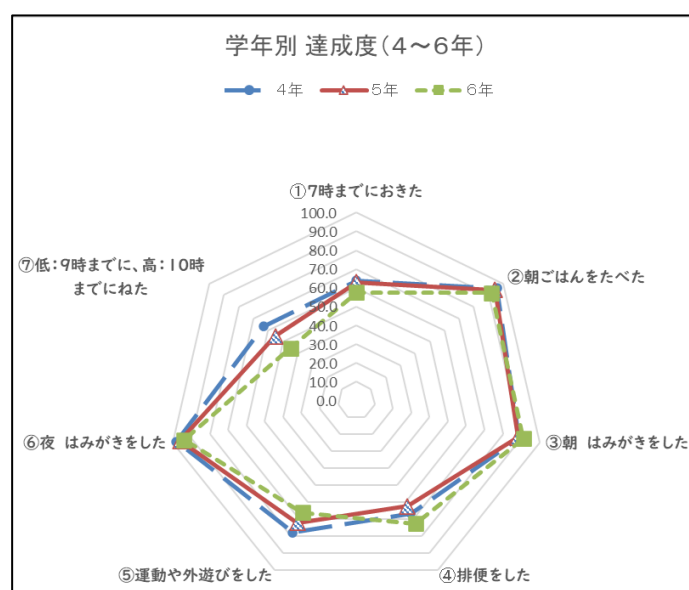
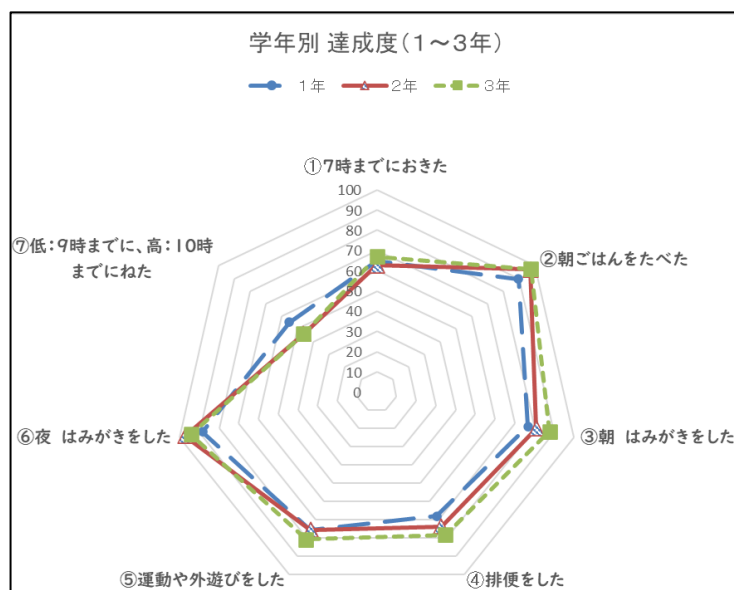
＜笑顔がもたらす効用＞ 他にもたくさんの効果があると言われています。

- 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時までに起きた	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れない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・はやおき・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お願いいたします。**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)。