



# すこやか

令和2年度 2月号  
上市町立上市中央小学校  
保健室



2月の別名に梅見月があります。1月は、35年ぶりの1メートルを超える積雪や、寒の入りで氷点下を下回る日もありました。梅は厳しい寒さの後、春の訪れを告げる花です。今年で3年目の「令和」も、そんな梅みたいに一人ひとり大きな花を咲かせられるようにと願って名付けられました。まだまだ新型コロナウイルスが猛威を奮っています。マスク・うがい・手洗い・規則正しい生活習慣で感染予防を続け、ウイルスに負けずに寒さを乗り越えて、元気に春を迎えたいですね。

また、2月はスキー教室やスノーフェスティバルがあります。スキー教室では、慣れないスキーウェアやスキー靴を着用します。トイレの心配や足首を痛める恐れもあります。家でも着脱の練習をされることをおすすめします。バスに乗車しますので、酔い止め対策もお願い致します。

## 保健目標

「手洗い・うがい・マスクで、かぜやインフルエンザ・新型コロナウイルス感染症を予防しよう！」



## こんな鬼は退治しよう！

2月2日は、節分です。「福は内！鬼は外！」と叫びながら大豆をまいて、鬼(災難)を払い、健康や無事を願います。自分の中に、次のような鬼たちはいませんか？豆まきで追い出して、元気な1年にしたいですね。

<p><b>よふかし鬼</b> 夜遅くまで寝かせない鬼</p>  <p>眠っている間に、成長に大切な「成長ホルモン」が出ます。早めに布団に入りましょう。</p>	<p><b>ねぼう鬼</b> 布団から出さず、寝坊に誘う鬼</p>  <p>朝、目が覚めたら、カーテンを開けて、朝日を浴びましょう。朝日で体の時計がリセットされます。</p>	<p><b>食べ残し鬼</b> 子供に好き嫌いをすすめる鬼</p>  <p>赤・黄・緑の3色の栄養のバランスが大切です。苦手なものにもチャレンジしましょう。</p>
<p><b>メディア鬼</b> テレビやスマホ、ゲームに長時間付き合わせる鬼</p>  <p>テレビやスマホ、ゲーム等のメディアは、おうちの人と約束を決めて、上手に使いましょう。</p>	<p><b>イライラ鬼</b> イライラした気持ちにさせる鬼</p>  <p>気持ちが落ち着かない時や、イライラする時は、相談したり、ゆっくり過したりしましょう。</p>	<p><b>むし歯鬼</b> 甘いお菓子に誘い、歯磨きをさせない鬼</p>  <p>食事やおやつ等、食べた後は歯磨きをしましょう。おやつは、食べる時間や量にも注意しましょう。</p>