

# ほけんだより

2月号



令和6年2月2日 発行  
豊小学校 ほけんしつ

## おうちの方へ日本スポーツ振興センター書類(保険)の提出について

今年度、学校でけがをして、日本スポーツ振興センターの保険の申請を予定の方は、年度内の提出をお願いします。受傷した月から2年間請求を行わなかった場合は、時効により給付が受けられなくなりますので、注意してください。現在、通院中で、年度をまたぐ場合は、担任を通して保健室にお知らせください。

## ゆびのば体操を試してみよう

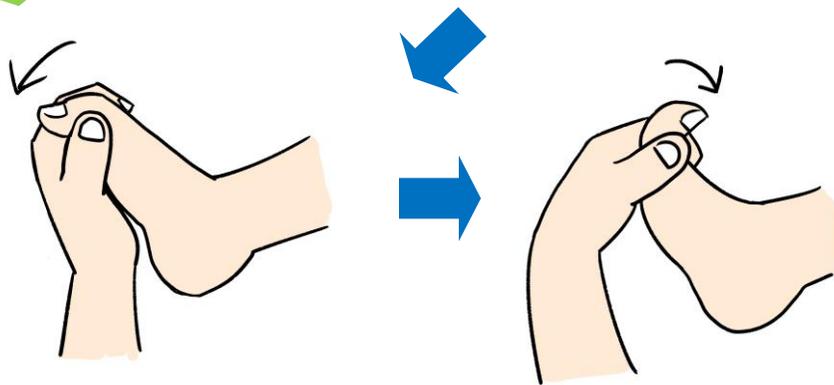
さむい日が続きますが、からだをしっかりと動かしていますか？

ゆびのば体操をして足のゆびを広げると力いっぱいふんばれるようになります。そうすると、早く走れるようになったり、とびばこやなわとびがとべるようになったりするそうです。無理やりではなく、やさしく広げて、毎日、続けてみましょう。お風呂などでやってみるといいですよ！

① 足のゆびと手のゆびを組みます。手のゆびのつけねに足のゆび先をはめこみます。



② ゆびを組んだままやさしく足のゆびを曲げ、5秒間そのままにします。



③ つぎにゆびを組んだまま、足のゆびをやさしく反らせ、5秒間そのままにします。

※左右それぞれ足のゆびを10回曲げて、10回反らします。

## 2月のほけん目標 こころの健康

### こころの健康を守るために

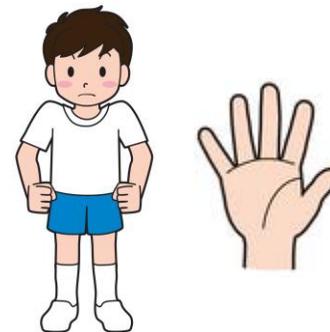
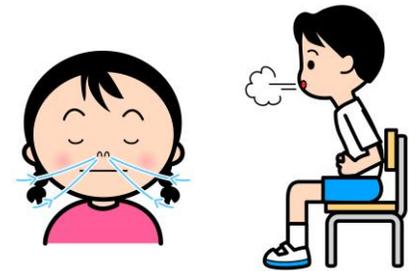
- ① 気持ちを言葉に出して聞いてもらう  
(「かなしい・つらい・もやもやする」など→「どうしてかなしいの?」など  
安心できる場所でおうちの人などに否定せずに聞いてもらう)
- ② 生活リズムをくずさない(たっぷり眠る、朝日をあびる、バランスよく食べる)
- ③ 適度な運動をする



## からだをほぐしてリラックス

### 「呼吸法」(リラックスしやすいです)

- ① 鼻からゆっくり4秒かけて息を吸います。
- ② 口からゆっくり6秒かけて息を吐き切ります。



### いつでも、どこでも、「手をぎゅー」

- ① 手をぐーにしてぎゅーっとにぎります。
- ② ふっと手の力をぬきます。

☆ 手がじんわりあたたかくなってきます。

### いつでも、どこでも、「音さがし」

- ① テレビなどを消して目をとじて耳をすませてみましょう。どんな音が聞こえますか。いくつ聞こえますか。
- ② 一つ好きな音を選んで1分間、聞き続けてみましょう。

