



# ほけんだより

## 2月号



下野市立石橋小学校  
保健室

まだまだ寒い日が続きますが、2月4日は「立春」で、こよみの上では冬が終わり春がおとずれる日と言われています。春が近づくと、葉が落ちてかれたように見える木々も春が近づくと芽を出し、花を咲かせます。あたたかい春が早くくるといいですね。

はや はやお かんせん しょう ま からだ  
**早ね早起きで、かぜや感染症に負けない体をつくろう！**

みなさん「早ね早起き」を毎日心がけていますか？睡眠には、「体を成長させる」「脳と心を育てる」「体の免疫力を高める」「体の疲れをとる」力があります。睡眠不足で疲れがたまっていると、体を守る力が下がってしまいます。小学生では、9～10時間の睡眠が必要と言われています。生活リズムを整えてしっかり体を休めましょう。今回は、おもしろい眠り方をする動物たちを紹介いたします。

### ☀️ おもしろい眠り方をする動物たち ☀️

**きりん**

ずわって、頭をこのしの上に乗せて眠る



**つる**

片足立ちで、首を背中にくっつけて眠る



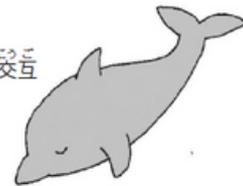
**うま**

立ったまま眠る。睡眠時間は2時間と短い



**いるか**

脳を半分ずつ交互に眠らせる



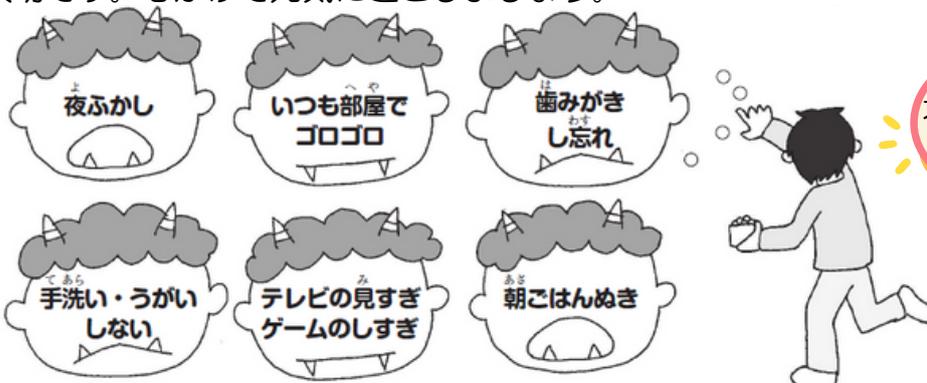
**なまけもの**

1日中木にぶらさがっていて、木のうえで眠る



けんこう てき せいかつしゅうかん こころ げんき  
**健康的な生活習慣を心がけて、元気にすごそう！**

みなさん、健康的な生活を心がけていますか？大切なのは睡眠だけではなく、つついみず つめ てあら げんき す てきど うんどう じゅうぶん すいみん しょくじ まえ あそ あと てあら たいせつ こころ げんき す  
つつい水が冷たいから手洗いをしなかったり、寒いからといって部屋でゴロゴロ過ごしたりしていませんか？元気に過ごすためには、適度な運動や十分な睡眠、食事の前や遊んだ後の手洗いが大切です。心がけて元気に過ごしましょう。



ふけんこう しゅうかん  
不健康な習慣は、  
おいだ  
追い出そう！