

ほけんだより 1月

れいわ ねん がつ にち
 令和6年1月9日
 しきだいさんしょうがっこう
 志木第三小学校
 ほけんしつ
 保健室

あたらし とし がスタートして、からだの切り替えはうまくできていますか？

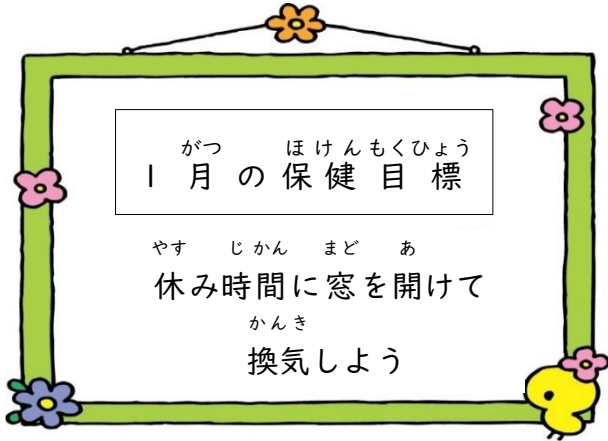
せいかつリズムがお休みモードの人は、規則正しい生活習慣にもどしましょう。

ことし みなさんが心も体も元気に過ごせることを願っています♪

保冷剤やハンカチを
 ご寄付いただき
 ありがとうございます。



かんき 換気のポイント



くうき とお みち つく 空気の通り道を作る



しんたいそくてい し 身体測定のお知らせ

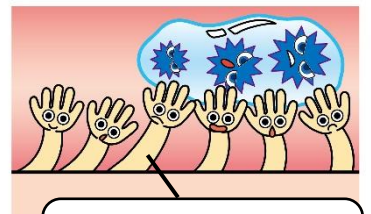
4・5・6年	1月12日(金)
2・3年	1月15日(月)
かしわ・1年	1月16日(火)

すいぶんほきゅう よぼう こまめな水分補給でカゼ予防

ふゆ 冬はついつい水分補給を忘れがちになります。

からだ 体が水分不足でかわいてしまうと、カゼをひきやすくなります。

はな 鼻やのどの粘膜の下には、「線毛」と呼ばれる小さな毛のようなものがビッシリと生えています。鼻や口から入ったウイルスは、粘膜でキャッチされ「線毛」によって体の外へ運び出されます。



ところが、空気が乾燥している冬に水分補給を忘れると・・・粘膜が乾き、「線毛」がうまく動けなくなってしまう。すると、ウイルスが体の中に入り込み、カゼをひきやすくなってしまいます。



やす じかん てあら
 休み時間は、手洗い・うがいにプラスして「水分補給」をしましょう！

ことばの力 言われて
うれしいことばはどっち?



校庭からよく聞こえてくる「ことば」です。

【がんばれ～・もう少しだよ・いけいけ～】
体育の授業等で聞こえてくると胸がホッコリします。
皆さんも普段よく使うことばですね。

反対に何気なく聞こえてくる「ことば」もあります。

【ウザイ・きえろ・ムカツク】

相手に対して怒っていたり、何かあった時に使ってしまう「ことば」なのでしょうか。
聞こえてくると胸がチクチクしてしまいます。



口からでた「ことば」は引っ込めることはできません。

相手が笑顔になれる「ことば」を使えとお互いに気持ちがよいですね。



できるかな?

こころの応急手当

血が出たところにばんそうこうを貼ったり、熱があるときはゆっくり休んだり...では、こころが傷ついてしまったときは? からだと同じように、こころにも応急手当が必要です。

手当てが必要なとき

手当て



受け入れてもらえなかったとき



悩みが頭からはなれないとき



自分のことが嫌いになりそうとき



ひとりぼっちだと思ったとき

からだを動かす

こころとからだをリラックスさせる効果があります。疲れてしまわないよう「スッキリした!」と思えるくらいを目安に。

深呼吸をする

不安や緊張が強くなると、呼吸が浅くなりがちです。ゆっくり「いーち、にー、さーん」と数えながら呼吸してみましょう。

気持ちを紙に書く

悩みを少し離れたところから見ると、今まで思いつかなかった別の考えを発見できるかもしれません。

笑い飛ばす

自分の失敗を笑ってみましょう。少し気持ちが楽になって、解決策が見えてくるかもしれません。

ほかにも、誰かに話す、1人の時間を作る、本を読む、大きな声で歌うなど、こころの手当てはいろいろ。「これが正解」というものはありません。

自分に合った手当ての方法をさがしてみましょう。