

ほけんだより 1月

れいわ ねん がつ にち
 令和7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？

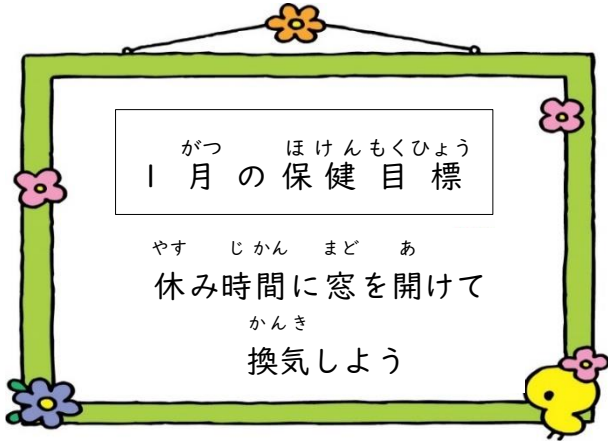
せいかつリズムがお休みモードの人は、規則正しい生活習慣にもどしましょう。

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



がつ ほけんもくひょう
 1月の保健目標

やす じかん まど あ
 休み時間に窓を開けて
 かんき
 換気しよう

くうき とお みち つく
 空気の通り道を作る



こまめに
 かんき
 換気する

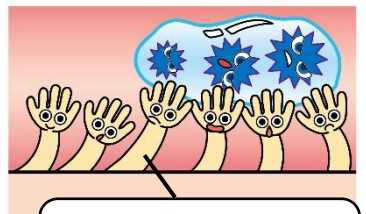
しんたいそくてい し 身体測定のお知らせ

かしわ・5・6年	1月10日(金)
3・4年	1月14日(火)
1・2年	1月15日(水)

すいぶんほきゆう 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 すいぶんぶそく
 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。



わたしたちがせんもうだよ

はな ねんまく した
 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、くうき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。



冬こそしっかり
 水分補給

やす じかん てあら
 すいぶんほきゆう
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いいですね。



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。