

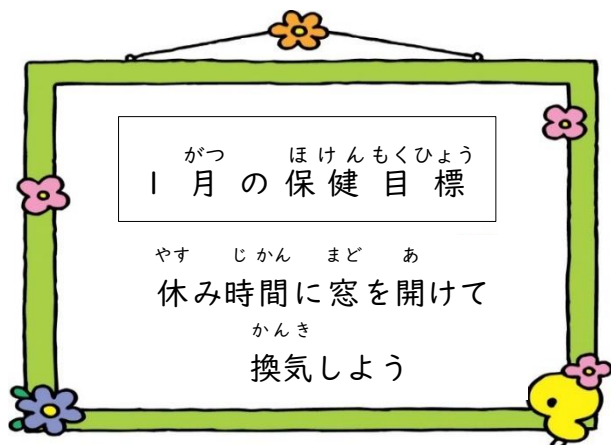
ほけんだより 1月

れいわ ねん がつ にち
令和 8 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 新 しい年がスタートして、身体^{からだ}の切り替えはうまく出来ていますか？

せいかつ 生活リズムがお休みモード^{やす}の人^{ひと}は、規則正しい生活習慣^{せいかつしゅうかん}にもどしましょう。

ことし 今年も皆さんが心^{こころ}も体^{からだ}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した。

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

5・6年	1月13日(火)
3・4年	1月14日(水)
1・2年	1月15日(木)
かしわ・6の1	1月16日(金)

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 冬はつついすいぶんほきゅう わす
水分補給を忘れがちになります。

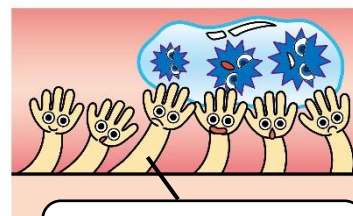
からだ すいぶんぶそく
体が水分不足でかわいてしまうと、カゼをひきやすくなります。

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！



わたしたちがせんもうだよ

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・ムカつく】

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^{あう きゆう て あて}応急手当

手当てが必要なとき

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

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。



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

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。