

ほけんだより 1月

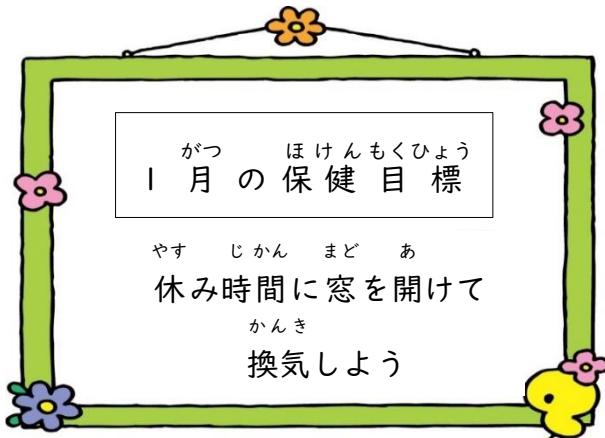


れいわ ねん がつ にち
令和8年1月9日
し き だいさんしょうがっこう
志木第三小学校
ほけんしつ
保健室

あたら どし 新しい年がスタートして、身体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 今年も皆さんのがんばり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 空気の通り道を作る



こまめに
かんき 換気する

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。

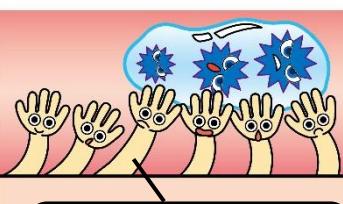
からだ すいぶんぶそく 体が水分不足でかわいてしまうと、カゼをひきやすくなります。

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
は生えています。はなくち 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
はそと はこだ 体へ運び出されます。



ところが、空気が乾燥している冬に水分補給を忘れる… 粘膜が乾き、「線毛」がうまく動けなくなってしまいます。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うのです。

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！



わたしたちが線毛だよ



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。



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」を使えるとお互いに気持ちがよいですね。

できるかな？

ここ3の 応急手当

手当が必要なとき



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

からだを動かす

ここ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！」と思えるくらいを自安に。

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。
自分に合った手当の方法をさがしてみましょう。