

ほけんだより 1月

れいわ ねん がつ にち
令和5年1月11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 きりかえはうまくできていますか？

せいかつ りズムがやすみモードの人は、きそくただいせい生活習慣にもどしましょう。

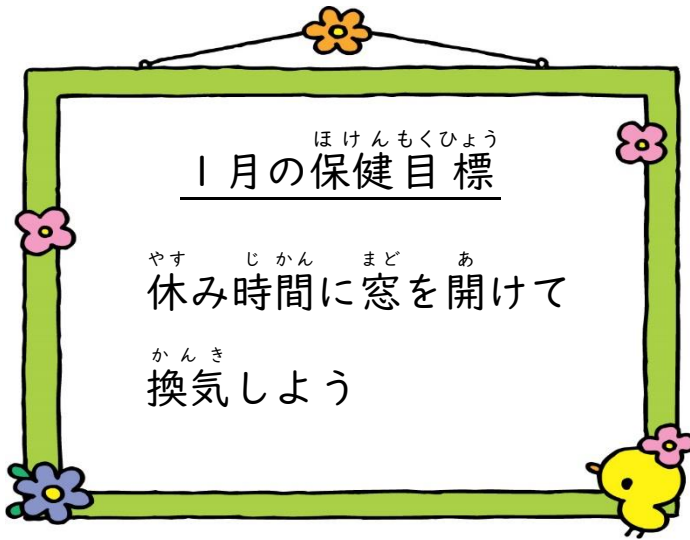
ことし みなさんがこころ からだ げんき す 今年も皆さんが心も体も元気に過ごせることを願っています♪



保健室からの

お知らせ

発育測定	4・5・6年	1月12日(木)
	1・2・3年	1月13日(金)
	かしわ	1月16日(月)



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

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



こまめにかんき
こまめに換気する


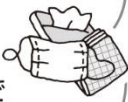



サーキュレーターも使
サーキュレーターも使



げんき の ヒケツ

○に入る文字は？

- んどうは、うっすら汗をかくくらいがgood! 
- むさ対策には、3つの首をあたためよう
- ヤグで大笑いするのも、健康にいいって知っている? 
- こへ行くときも、忘れないで「ハンカチ・ティッシュ・マスク」
- んどいなと思ったときは、早めに休もう 

こた 答えは「うさぎどし」。ほかにも…早寝
はや お 早起き、えいよう 栄養バランスのいい食事、お風呂
につかるなど、げんき 元気のヒケツはたくさんありますよ。まずは、今日
から始められること
さが を探してみましよう。

ことし 今年も、
みなさんが健康に
過ごせますように。

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・ムかつく】

きっと相手に対して怒っていたり 何かあった時に

できるかな?

こころの **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。

