



R8.1.8

あさひきたしょうほけんしつ  
旭北小保健室

No.1 2



笑う門には福来る  
おうちの人と一緒に読みましょう

新年が始まりました。子供たちの元気な笑顔を見ることができ、とてもうれしく思います。3学期も、子供たちの健やかな成長のお手伝いができればと考えています。どうぞ、本年もよろしくお願いいたします。

さて、おうち時間が長かった冬休みですが、生活のリズムはどうだったでしょうか。「早寝、早起き、朝ごはん」でリズムを取り戻していきましょう。



うがい・手洗いをしよう

交通のきまりを守ろう

身体測定を行います



1月9日(金)	4年生	1月16日(金)	1年生	場所:図書室
1月13日(火)	6年生	1月19日(月)	2年生	服装:体操服(半袖・半ズボン)
1月15日(木)	3年生	1月20日(火)	5年生	時間:業間

感染症

シン・コロナー

【新型コロナウイルス】



発熱・せき・のどの痛みなど、症状のあらわれ方はいろいろ。マスク・手洗い・換気などの対策で、近づけないためのガードがカギ!

つらさ:★★★★☆~★★★★★

状況しだいですが強さが変わる。油断しない!

感染症

フルーザ

【インフルエンザウイルス】



高熱などで攻撃してくる強敵! 広がる力が強く、仲間にもうつりやすい。ワクチンや手洗いでガード力を上げて、近づけないように!

つらさ:★★★★☆

あなどると学級閉鎖のピンチ、対策を!

感染症

カゼゴン

【かぜのウイルスや細菌など】



のどや鼻にのびよる。体のガードが弱っているとスキをついてくる! 休んであたたくしていると、たいてい数日で弱まるぞ。

つらさ:★★★☆☆

油断するとやられるけど、回復しやすい。

自分の健康は自分で守る!

自分にできる感染症対策をしっかりと続けよう



外から帰ったら石けんで手洗い。部屋の換気もしよう。



感染症の流行時にはマスクをして、人混みは避ける。



栄養や睡眠をしっかりとって体力をつけるのも大事。

みんなのからだの中 つかれていないかな...?



夜ふかしで睡眠不足です...



消化で忙しくて、休めませんでした...



ゲームやメディアをたくさん見て、つかれています...

早寝でパワー充電!  
冬も元気にスタート!





# 心がつかれたときは…

## 子どもがアルコールを飲んではいけない理由

何か悩んでいることや心配なことはありませんか？

体がつかれるのと同じように、心もつかれることがあります。それは、誰にでもあることです。

気持ちがモヤモヤしたり、「いやだな」と思うことがあったりするとき、心をやすませるチャンスです。そんなときは、家族や友だちに話してみましょう。もちろん、保健室に来て、話してもいいですよ。

そのほか、好きな音楽を聞いたり、読書したりするのも、おすすめです。ゆったりとして、心のつかれをとしましょう。



脳の成長や働きを大きく妨げてしまうことも。



肝臓に重い負担を与えてしまうおそれがある。

なにか不安なときは、自分なりの“対処法”を身につけよう。



こころの傷、放置しないで



たとえば…

- ・深呼吸をする
- ・誰かに相談する
- ・不安なことを紙に書き出してみる



アルコール依存を引き起こしてしまうことも。



学ぶ意欲や集中力を下げてしまうおそれ。

## 「やめて」を上手に伝える方法

友だちに「やめて」と言うのは、勇気がいりますよね。でも、自分の気持ちを上手に伝えたら、相手も、意外とすんなりわかってくれる、かも？

こんな方法がおすすめです。

深呼吸してから言う

(いきなり怒ったように大きな声を出さない)

口調に気をつける

(「○○してほしいな」と優しく伝える)

クッション言葉を使う

(「あのね」「ねえねえ」等呼びかけから始めよう)

## 雪道・氷道…転ばない歩き方



## 運動不足 になっていませんか？



最近、「寒いから、外で遊びたくないなあ」「あたたかい部屋でゴロゴロしていたいなあ」と思っていますか？でも、体を動かすと、健康にとってもよいことがあります。

運動すると、血液の流れがよくなります。体のすみずみまで酸素や栄養が届くので元気いっぱいになり、病気とたたかう力(免疫)も高まります。また、骨や筋肉を鍛えることにもなり、夜もぐっすり眠れます。

運動は、心の健康にも役立ちます。適度に体を動かすと、気分がスッキリするからです。

おすすめの運動は、縄跳び、ストレッチ、鬼ごっこなどです。昔から、「子どもは風の子、元気の子」といいます。休み時間や放課後は、外へ出て遊びましょう。

