

1  
がつ

# ほけんだよい

R8.1.8

あさひだいしおほけんしつ  
旭北小保健室

No.12



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ひいたします。

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。



## 1月の目標

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



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 だいで強さが変わる。油断しない！

### 感染症

#### フルーザ



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



のどや鼻にしおりよう。体のガードが弱っているとスキをついてくる！ 休んであたたかくしていると、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

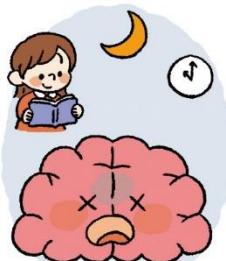


外から帰ったら石けんで手洗い。部屋の換気もしよう。

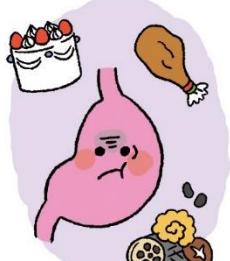
感染症の流行時にはマスクをして、人混みは避ける。

栄養や睡眠をしっかりとつけ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…

なぜ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は、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、心のつかれをとりましょう。



とにかく不安など  
ときは、自分なり  
の“対処法”を  
身につけよう。



- 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



のう 脳の成長や働きを大き  
く妨げてしまうことも。



アルコール依存を引き  
起こしてしまうことも。

肝臓に重い負担を与える  
しまうおそれがある。



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。

①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)

②口調に気をつける

(「〇〇してほしいな」と優しく伝える)

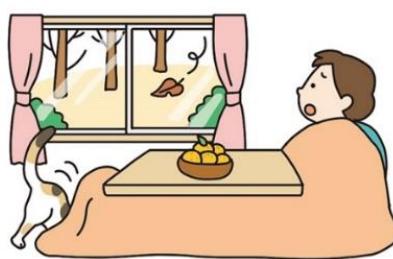
③クッション言葉を使う

(「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



## 運動不足になつていませんか？



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。

