

きらきらスマイル

～心とからだの健康サポートをめざして～



児童数配付

令和5年2月1日

ぼんだいながみほしやうがっこう ぼんけんしつ
万代長嶺小学校 保健室

No.14

寒い日が続いています

ふゆは、さまざまな感染症やかぜが流行しやすい季節です。

それに、体が冷えると体調をくずしやすくなってしまいます。

気温に合わせて温かい服装をして、体を冷やさないようにしましょう。



あたたかさをアップ!

また、水が冷たいですが、手洗いもしっかりするようにしましょう。



きそく正しい生活、できているかな？

寒かったり、天気が悪かったりで、家の中で過ごすことが多いかもしれません。メリハ

リのあるきそく正しい生活を送れているでしょうか？

冬休みに取り組んでくれた「けんこうカレンダー」を見ていると、夏休みに比べて、

“決めた時間に寝られなかった日があった”という人が多かったようです。毎日早く寝る

ためにも、昼間の過ごし方、そして寝る前の過ごし方について考えてみましょう。

さむいけど、からだをうごかしていますか？

そとあそび



ストレッチ



あうちのつだい



ウォーキング



タブレットやテレビ、ゲームの時間は決めてありますか？

寝る前まで使っていませんか？



保護者のみなさまへ

感染症の流行や、寒さで体調を崩す人が増えています。以前からお伝えしています通り、本人または同居家族(インフルエンザやアレルギー、その他の病気等で、新型コロナウイルスの感染の疑いやおそれがないと診断された場合は除きます)に発熱や咳等の症状がみられる場合は、登校することができません。

体調が悪い場合は、ご自宅でゆっくり休んでいただきますようお願いいたします。



<2月の保健目標>

こころ けんこう かんが 心の健康について考えよう

こころ けんこう かんが
心の健康について考えたことはありますか？

いま じぶん こころ じょうたい こころ せいちょう
今の自分の心はどんな状態かな？心も成長しているかな？

こころ けんこう けんこう
心の健康は、からだの健康にもつながっています。

からだだけでなく、心の様子も意識して過ごしてみましょう。



こころ ことば 心があたたかくなる言葉

やさしいことばやおもいやりのあることば、うれしくなることばを

つかうようにしましょう。言われた側だけでなく、言った側

もあたたかい気持ちになることばがステキですね。



つか 疲れたときは…

こころ つか
心が疲れているとき

は、自分の好きなことをやってみたり、ゆっくり休んだりしてみま

しょう。無理はしないでくださいね。



こころ げんきがないとき、なやむことがあるとき、
だれかに話を聞いてもらうと気持ちが
らくになることもありますよ😊



じぶん こころ め みる 自分の心に目を向けて

うれしくなったり、楽しくなったり、またはイライラしたり、悲しくなったり…

自分の気持ちの変化に気づいたら、今その気持ちになっているのはなぜかな？と

かんが
考えてみましょう。

まいにち かん なか きもち へんか しぜん
毎日いろいろなことを感じる中で、気持ちの変化があるのは自然なことです。

どんな自分の心も大切にしましょうね。

