

ほけんだより 12月

R3. 12
新井小
ほけんしつ

ココろ けんこう かんが 心の健康を考えよう!



寒い日が続き、体が縮こまっていると、なんとなく体が重たい気がする・・・そんなふうに感じることはありませんか？体の調子が良くないと、気分も落ち込んでしまいます。また、心の調子が良くないと、頭が痛くなったりお腹が痛くなったりして、体も健康ではなくなり、病氣と闘う力が弱くなってしまいます。このように心と体には、強いつながりがあります。どうしたら心と体の健康を保つことができるか考えてみましょう。

●ストレスをためないために・・・



好きなことを思いっきりする



体をゆっくり休める



友達やおうちの人、先生などに相談する

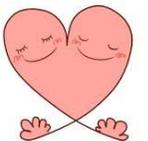


体を動かす(外遊びやスポーツなど)

自分のよいところ、知っていますか？

みなさんは、自分のよいところについて考えたことはありますか？自分が先生や家族、友達にほめられたことを思い出してみましょう。自分ではよくないと思っていることでも別の見方をしてみるとよいところに感じます。

- おっとりしている→細かいことにこだわらない
- おとなしい→ひかえ目、落ち着いている
- きつい→みんなが言えないことを代表して言ってくれる
- おせっかい→いろいろなことに気がつく
- 負けず嫌い→努力家



このように見方を変えると自分ではマイナスに感じることもプラスに考えることができますね。

苦手なことは誰にでもあります。落ち込まず、前向きにとらえると気持ちが軽くなりますよ。

ハンカチ点検を実施しました!!

11月に保健委員会で各クラスをまわり、ハンカチ点検を行いました。85%以上がハンカチを持ってくることを目標に行いました。達成できたクラス、できなかったクラスもありましたが、点検がなくても毎日ハンカチを持ってきて、手をあらったあとは、ハンカチで手をふくようにしましょう。



毎日かくにん!手洗い『3つ』のやくそく!

その1:せっけんで!

水だけの手洗いでは、きれいに見えてもばい菌やウイルスはのこります。せっけんをよくあわ立て、手のすみずみまでこすってあらいます。



その2:水を流して!

ためた水を使うと、「あらいいおとす」ことができていないかも…。水を流しながら、せっけんのあわをのこさないようにあらいます。



その3:よくふきとる!

あらった後、手をぬれたままにすると、またばい菌やウイルスがつきやすくなります。きれいなタオルやハンカチでふきとります。

