



# ほけんだより 12月号

令和4年12月5日

二俣小学校保健室

No. 8

クリスマスの音楽が流れ始め、街の雰囲気も冬らしくなってきましたね。急に寒くなったのでみなさんの体もびっくりしていると思います。衣服の調節をして、体調をくずさないようにしましょう。

12月は1年のしめくりをするとともに、新年を迎える準備の月でもあります。あわただしいそがしい1か月になる人も多いかと思いますが、残り少ない2022年を元気いっぱいにご過ごし、この1年を元気な心と体でしめくくれるようにしましょう。



12月の保健目標  
寒さにまけないじょうぶな体をつくろう



## 野菜パワーで寒さをふきとばそう！

### ① のどや鼻のねん膜を強くするビタミンA

かぜなどのウイルスは、のどや鼻からしん入してきます。ビタミンAを含む食材を食べることで、のどや鼻のねん膜を強くし、ていこう力を高めめます。



### ② 毎日とりたいビタミンC

体のていこう力を高めるビタミンC。ビタミンCは、くだものだけでなく、野菜やいも類にも多く含まれます。

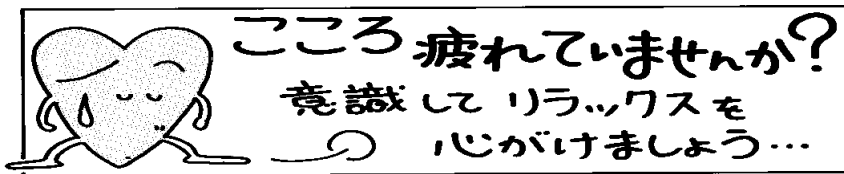


コロナ? インフルエンザ? カゼ?  
**症状はどう違う?**

よく似た症状が多く、自分では判断できないことがほとんどです。「体調が悪いな」と思ったら、早めに休みましょう。

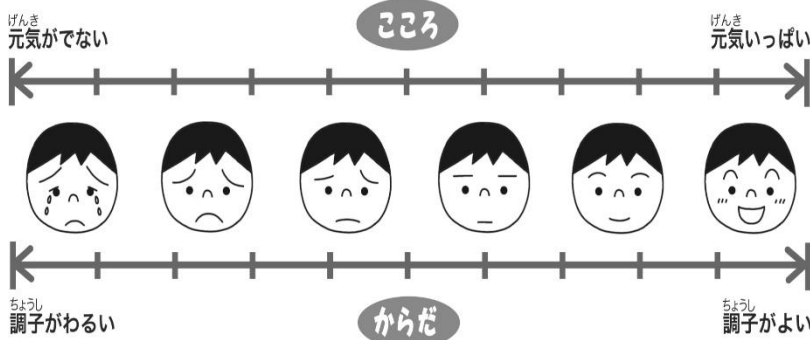
病名と症状	せき	熱	倦怠感	頭痛	下痢	のどの痛み
新型コロナウイルス	☹️	平熱 ~高熱	☹️	☹️	😊	☹️
インフルエンザ	☹️	高熱	☹️	☹️	☹️	☹️
カゼ	☹️	平熱 ~微熱	☹️	😊	😊	☹️

☹️ … 高頻度    ☹️ … よくある    😊 … ときどき    😊 … まれに    ※無症状の場合を除く



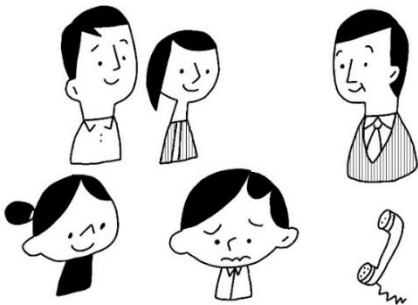
# ココロとからだの状態をチェックしてみよう!

いま、あなたはどんな感じか、目もりの当てはまる位置に○印をつけてください。



## なやみや不安を相談できる人はいますか?

なやみや不安があるときは、家族や友だち、先生などに相談しましょう。また、もし不安やなやみを持っている友だちがいたら、話を聞いてあげましょう。その際には、友だちの顔を見て話し、いっしょに考えてあげることが大切です。



- ★自分に合った相談相手を見つけましょう
- ・家族
  - ・友だち
  - ・担任の先生
  - ・保健室の先生
  - ・スクールカウンセラー
  - ・電話相談 など

☆☆ ☆☆☆ ☆☆☆ ☆☆☆ ☆☆☆ ☆☆☆

## ☆怒りを上手にコントロール!

カッとなって友だちとケンカをしたことのある人もいます。「カッとなる=怒りの感情」はだれでも持つものですが、それによって相手や自分を傷つけたり、物にあたりたりしないことが大切です。そこで怒りを上手にコントロールするために、カッになったら以下のことを試してみてください。自分に合うものを見つけておくとよいですよ!

★ゆっくり深呼吸を

する

★数をかぞえる

★その場から離れる

★別の楽しいことを考える



☆☆☆ ☆☆☆ ☆☆☆ ☆☆☆ ☆☆☆ ☆☆☆

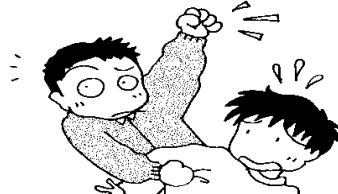
## 友だちの心を傷つけない!

悪口についてどう思いますか?

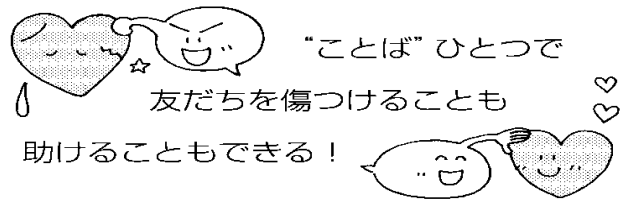
誰だって悪口を言われるのはいやですよね!? でもその反面、友だちの悪口を言って楽しんでる人はいませんか? 「そんなに悪いことを言ったとは思わなかった」「軽い気持ち」で言ったことで取りかえしのつかないほど友だちを傷つけてしまうことがあります。

みなさんは、ほんの小さなことでも傷つく年ごろなのです。友だちのいやがることを言ったり、やったりしないように心がけましょう。

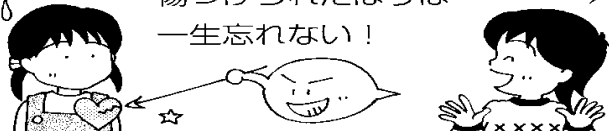
自分がやられたらどう思う!?  
まずはそこから考えてみて!!



“ことば”ひとつで友だちを傷つけることも助けることもできる!



傷つけたほうはすぐに忘れても傷つけられたほうは一生忘れない!



悪口を言うことで仲よくなった人とは本当の友だちではないと思う!

