



すまいる



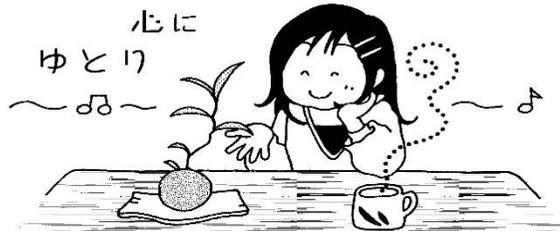
こころ けんこう 心の健康について



寒い日が続き、体がちぢこまっていると何となく気分が重たいと感じることはありませんか？体と心には強いつながりがあります。生活習慣の乱れや、冬の間は太陽に当たる時間が少ないことでも体と心のバランスを崩す場合があります。また、悩みや心配事がある、怒られて気分が落ち込んでいるなど、悲しいこと、つらいことだけではなく、楽しいことや寒さや暑さも体や心の「ストレス」になります。つまり、良いこと悪いことに関係なく、気持ちの浮き沈みが心や体に

生活に心に
ゆとり
〜♪〜

影響するということ
とです。
(裏に続く)



1
てあらい
手洗い



手は、いろいろなどころにふれるので、気づかないうちに、ウイルスがいっぱいついています。せっけんを使って、こまめに手を洗いましょう。

2
うがい



かぜのウイルスは、空気といっしょに、のどから侵入してきます。体の奥に入り込む前に、洗い流してしまいましょう。

3
マスク



せき・くしゃみが出る人は、マスクをして、代わりにウイルスが飛び散るのを防ぎましょう。

4
ポケット



必要なとき、ハンカチやティッシュがすぐ取り出せるように、ポケットのある服を選びましょう。

かぜよぼう KZY 10



7
うんどう
運動



体を動かして遊ぶことで、かぜと戦う体の動きや体力が高まります。

8
かんき
換気



教室の空気を入れかえるときは、窓とろうか側の2カ所を開け、空気の通り道をつくりましょう。

9
あたた
温まる



体が温まると、体全体の動きが活発になって、病気とたたかう力がしっかり働くことができます。

5
た
食べる



ふだんから、いろいろなものをバランスよく食べることで、かぜ予防には、たんぱく質、ビタミンA、ビタミンCが効果的です。

6
すいみん
すいみん



体の疲れをとり、かぜと戦う体力をつけるには、夜、しっかり眠ることが大切です。

10
たの
楽しみ



楽しい！という気持ちには、病気とたたかう体の動き(めんえき力)を高めるといわれています。

気持ちを上手に伝えよう

気持ちを上手に伝えることで、お互いにうれしい気持ちになりませんか？言い方でストレスになったり、気分が良くなったりもします。普段自分が使っている言葉をふりかえてみてください。やさしい気持ちがこもった言葉をつかって、気分の良い会話を心がけましょう。



誰かに話す...

不安や悩みだけでなく、失敗したなあ...などと気分が落ちこむことがあった時などは、誰かに話すことで気持ちが楽になります。これは、自分の心や体が楽になるだけでなく、大きな悩みや重大な問題になる前の予防にもつながります。相談相手は1人ではなく、信頼できる人達に話すのも良いですね。

〇やってみよう

1、「こんなことよくあるな」と思うものに〇をしてみよう。

- 友達にぶつかってもすぐに「ごめんなさい」と言えない ()
- 仲間に入れてほしい時すぐに「入れて!」と言えない ()
- 友達がおこった時すぐに「ごめんね」と言えない ()
- 何かしてもらった時すぐに「ありがとう」と言えない ()
- 自分から話しかけられない ()
- たのみごとがあってもなかなか言えない ()
- 困ったことがあったり、困っている人を見たりした時すぐに、誰かに相談する ()



〇みんなと一緒に考えてみよう

2、1で〇をつけたことについて、その時の様子を思い出して話してみよう。

〇みんなと一緒にやってみよう

3、伝え方を工夫してみよう。

- ①もらってうれしい物をそれぞれ考えます。
- ②「あげる人」と「もらって『ありがとう』という人」にわかれて言ってみます。
- ③気持ちが伝わる言い方の人は誰でしたか？
- ④どういう言い方や態度で気持ちが伝わったのかな？
- ⑤気持ちの伝わる「ありがとう」を言われてどんな気持ちでしたか？





心と体の健康

寒～は季節の健康もラブル対策 冬を元気にすごそう!

新型コロナウイルスに感染する人が増えて不安を感じる人もいるかもしれませんが、みんなが下に書かれていることに注意して生活することで、安全に過ごすことができます。感染拡大が落ち着くまで、今はちょっと注意しながら生活するようにしましょう。

●朝起きて具合が悪いところがあったら...

学校はお休みしてください。

●お家の人が、かぜをひいたら...

家族全員が元気になるまで、学校はお休みしてください。

●健康観察シートは毎日かならず持ってくる

毎朝、毎晩健康観察をして、かならず学校へ持ってきてください。

●マスクの着用とマスクケース

マスクは顔に密着した物を使い、外すときはマスクケースに入れましょう。目や鼻の状態がひどい時は、ひふ科へ。

●こまめな手洗い

登校後、トイレの後、給食の前、休み時間や外から帰った時など、石けんでよく手を洗いましょう。

●こまめに換気

授業中に1回と、休み時間ごとに窓を開けて換気しましょう。

●人と距離をとり、大声で話さない

マスクをしていても大声で話さない。マスクを外したら話をしない



「しもやけ」として、とても熱いもので起こる

イメージがありませんか?でも「しもやけ」は、さわって温かい、熱い感じがするくらいのもので、長い間続いていると起こります。しかも、ひふの奥まできずついてしまうので、治りにくいです。

- 注意するのはこんな物...使い捨てカイロ、湯たんぽなど
- 使い捨てカイロや湯たんぽなどは、ひふに直接はけないように!
- 温かい部分を同じところに当て続けない!
- お風呂をした時は、すぐに流水や氷で冷やす。

寒さで血液の流れが悪くなり、炎症が起こってかゆくなります。手足など血管が細いところや、耳たぶ・

にさらされる部分に起こりやすいです。



「早ね、早起き、朝ごはん」は生活のリズムを整え、「外遊び」は体力を高めます。どちらも体の「抵抗力」を高める働きがあります。よく寝て、よく食べ、よく遊び、元気に冬をのりきろう!

1月は「行く」2月は「逃げる」3月は「去る」というように、1月があつという間に終わり2月に入りました。

今年の冬はインフルエンザも流行しているので、予防と合わせてかぜに負けない体づくりにも気をつけましょう。

洗い流す「役割」は、寒い

ちろちろまつた手足の先の血管がムがって、体じゅうがポカポカあたたかくなります。

お風呂と体のいい関係

★汗や汚れを洗い流して、体をせいけつにします。

★からだ全体が温まると、病気から体を守る、めんえきの力が強くなります。

★寝る少し前に、体を温めることで、寝つきがよくなり、ぐっすり眠れます。