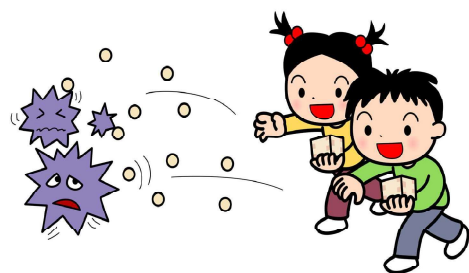


ほけんだより 2月

2025年1月31日
町田市立町田第一小学校
保健室
※お子様とお読みください

町田第一小学校では、インフルエンザなどの感染症の流行は落ち着いています。

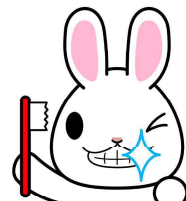
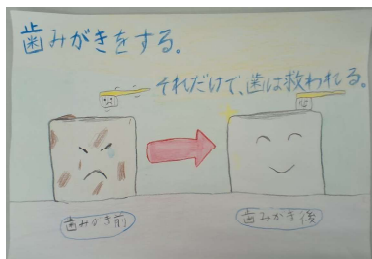
例年と比べてあたたかい日もありますが、空気が乾燥して寒い日が続きます。手洗い、うがい、すい眠、栄養などに気を配り、引き続き感染症予防に努めるとともに、いつもと体調がちがうと感じたときは体を休めて、早く治すようにしましょう。体調管理をしっかり行い、寒い季節を元気に過ごしましょう。



歯と口の健康に関する図画・ポスターコンクールがありました！

保健だより6月号で募集した歯と口の健康に関する図画・ポスターコンクールでは、町田第一小学校から6名の児童が応募をしてくれました。6名全員が、素敵なポスターを描いてくれました。応募の結果、6年1組 入江潤さんのポスターが、東京都学校歯科医会審査 高学年の部で、佳作に入賞しました。入江さんが描いたポスターは、町田市学校歯科医会のホームページで公開されています。ぜひ、見てみてください。

～応募してくれた皆さんの作品～



◆◇2月の保健的行事◇◆◆

月 日	曜日	保 健 的 行 事	
2月 27 日	木	川上村スキー教室前事前健診(5年生)	健康観察カードをつかいます

2月の保健目標 心の健康について考えましょう

みなさんは、毎日の生活で、自分の様子がいつもと少しちがうなと感じたことはありますか？たとえば、次のような症状です。

- | | | | |
|---|--|---|---|
| ☐ あさ お 朝起きられない | ☐ しょくよく 食欲がない | ☐ ずつう 頭痛がする | ☐ げり ぎみ 下痢気味である |
| ☐ はんこうてき 反抗的になった | ☐ ちこく おお 遅刻が多くなった | ☐ いきくる 息苦しい | ☐ ことば らんぼう 言葉が乱暴になった |
| ☐ せいせき さ 成績が下がった | ☐ ひと はな 人と話したくない | ☐ きょうしつ 教室にいたくない | など |

これらの症 状の原因には、体の健康はもとより、心の健康が大きく影響している可能性があります。

こころ 心 **からだ 体**

おこ 怒る → あたま ち のぼ 頭に血が上る
 きんちよう 緊張する → むね 胸がドキドキする
 こわ 怖い → とりはだ た 鳥肌が立つ



左の図のように、心の状態が体に何かしらの変化をもたらすことがあります。また、その逆もあります。みなさんも、楽しいときは疲れを感じなかったり、背筋を伸ばすと前向きな気持ちになったりしたことはありませんか。このように、心と体は密接につながっているのです。

こころ からだ 心と体のセルフケア

からだ うご 体を動かす

「スッキリした！」と思えるくらいのかる もくひょう うんどう 軽さを目標に運動してみましょう。

うんどう 運動することで、おこ こ きぶん 落ち込んだ気分がスッキリします。また、心と体をリラックスさせ、睡眠リズムを整える作用もあります。



いま きも か 今の気持ちを書いてみる

じぶん きも 自分の気持ちをありのままにかみ か 紙に書いてみましょう。

か 書くことで、いまが なや きやうかてき 今抱えている悩みを、客観的に見られるようになります。また、あせりがやわらぐので、落ち着いて物事を考えることができますようになります。



しん こきゅう かえ 深呼吸をくり返す

こきゅう きほん は 呼吸の基本は「ちゃんと吐く」ことから。ゆっくり深呼吸してみましょう。

ゆっくりと口から息を吐き出したあと、同じように3秒数えながら、今度は鼻から息を吸い込みます。これを5～10分くらいくり返します。



じぶん そうぞう なりたい自分を想像する

くたいてき う 具体的なイメージが浮かんだら、もくひょう た じっこう 目標を立てて実行してみましょう。

さいしょ もくひょう 最初の目標をクリアできたら、自分をほめてあげましょう。1つずつクリアしていけば、自分の力で自信を取り戻していくことができます。



おんがく き うた うた 音楽を聴く・歌を歌う

うた とくい ひと き 歌うのが得意な人は「聞く」だけでなく、うた おも き はっさん 歌って思い切り発散してみましょう。

おんがく しぜん ひと こころ からだ い 音楽は、自然と、人の心と体を癒やしてくれます。アップテンポの音楽は、エネルギーや活力を与え、優しくスローな曲は不安や緊張を和らげてくれます。



だれ そうだん 誰かに相談してみる

ひとり ひと こ 一人で抱え込まないで、友だちや信頼できる大人に話を聞いてもらおう。

こま 困ったときやつらいときに話を聞いてもらうだけでも、気持ちが楽になることがあります。話すことで自分の中で解決策が見つかることもあります。

