

# 保健だより2月号

R5. 2. 6

ほけんもくひょう  
【保健目標】

う さとしょうがっこう  
卯ノ里小学校

すいみんをしっかりとろう



## 卯ノ里赤十字委員会の企画 自分ほっけん大作戦

○「からだほっけんコース」「こころほっけんコース」

「じぶんほっけんコース」の3つのコースに分かれて、おみくじを引いたり、身長を測ったりしました。



○自分のいいところをカードに書きました。

- ・元気 ・やさしい
- ・友だちがすぐできる
- ・サッカーがうまい
- ・声がおおきい
- ・絵がうまい
- ・計算が速い など



○将来の夢をカードに書きました。

- ・レストランで働く ・世界一周する
- ・水族館の飼育委員 ・ディズニーランドのキャスト
- ・科学者 ・お金持ち
- ・ユーチューバー ・好きな動物を飼う など

自分ほっけん大作戦  
卯ノ里赤十字委員会

日時 1/24 (火) 2・4年 10:25 ~ 10:40  
1/25 (水) 3・5年 業間  
1/27 (金) 1・6年

場所 ホール

内容 自分をほっけんする。

おみくじやサイコロゲームがあります。ぜひ参加してください。 体量や身長も測ってもらいます。

○あなたはどんな人？(サイコロうらない)

- ・明るい ・笑顔がすてき ・みんなと仲良し ・すなお
- ・元気 ・かわいい ・かっこいい ・おもしろい ・頭がいい



○あなたのラッキーカラーは？

- ・みどり ・きいろ ・ちゃいろ ・ピンク ・むらさき
- ・あか ・きみどり ・サーモンピンク ・しろ ・みずいろ



## <睡眠をしっかりとろう>

しっかりと眠るためには、どうしたらいい？ 6年生に聞きました。

- 寝る前に、インターネットやゲームをしない。
- 眠れないときは、ホットミルクを飲むといいよ。ハチミツを入れるのもいいよ。
- 読書などをして、気持ちを落ち着けましょう。
- 静かな部屋で寝ましょう。
- 昼間にたくさん活動するといいよ。
- 宿題や勉強は早めにやっておこう。

「すっきりした〜！」



## <寒い冬もぐっすり眠るために！>



寝る前に  
部屋を  
あたためておく



寝る部屋を  
加湿する



お湯に  
ゆっくりつかる



せいけつで  
汗を吸う素材の  
パジャマを着る

## <こころの健康 ストレスって何だろう？>

私たちのからだとは心は、強いつながりがあります。

からだの調子がよくないと、気分がおちこんでしまうように、悩みごとがあると頭やお腹が痛くなることもあります。

### ○ストレスの仕組みとは？

私たちの心は、生活の中でうれしいこと・悲しいことなどの様々な刺激を受けて変化します。



この刺激を「ストレス」、変化を「ストレス反応」といいます。たとえば、イヤな気分になる、落ち込む…こうしたことが積み重なると、イライラしたりやる気がなくなるなど、様々な影響が出てまいります。

### ○ストレスをためないためには？

- ・好きなことをする  
(音楽を聴く、本を読むなど)
- ・からだを休める  
(早く寝る、お風呂にゆっくり入るなど)
- ・友だちやおうちのひと、先生に相談する



ストレスは誰にでもあることです。  
軽くする方法を見つけると生活がしやすくなりますよ。

