保健だより2月号

〔保健目標〕

ず なとしょうがっこう 卯ノ里小学校

すいみんをしっかりとろう



自分はっけん大作戦>

O「からだはっけんコース」「こころはっけんコース」 「じぶんはっけんコース」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。







- 売気・やさしい
- たちだちがすぐできる
- ・サッカーがうまい
- 声が大きい
- ・絵がうまい
- 計算が速い など





- ・レストランで 働っく
- ・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
- かがくしゃ ・科学者
- ・お金持ち
- ・ユーチューバー
- 好きな動物を飼う など

Qあなたはどんな人? (サイコロうらない)

- ・ 笑顔がすてき
- みんなとやしまし

- げん き ・元気
- ・かわいい
- ・かっこいい
- すなお
 - ・おもしろい ・ 頭 がいい

Oあなたのラッキーカラーは?

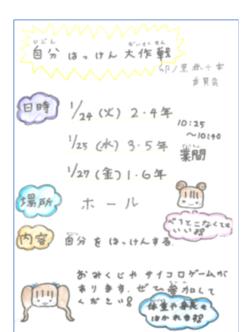
- ・みどり
- ・きいろ
- ・ちゃいろ
- ・ピンク
- ・むらさき ・みずいろ

- あか
- ・きみどり
- ・サーモンピンク
- ・しろ









<睡眠をしっかりとろう>

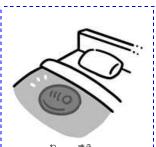
しっかり眠るためには、どうしたらいい? 6年生に聞きました。

- ○寝る前に、インターネットやゲームをしない。
- ○麓れないときは、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。
- ∖すっきりした~!/

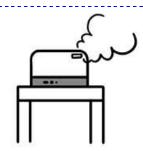
- ○静かな部屋で寝ましょう。
- ○昼間にたくさん活動するといいよ。
- 〇宿題や勉強は早めにやっておこう。



<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 評を吸う素材の 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、悩みごとがあると類やお腹が痛くなることもあります。

〇ストレスの仕組みとは?

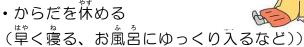
私たちの心は、生活の中でうれしいこと・悲しいことなどの様々な刺激を受けて変化します。



この刺激を「ストレッサー」、変化を「ストレス党派」といいます。たとえば、イヤな気がになる、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、様々な影響が出てしまいます。

Oストレスをためないためには?

好きなことをするまかがく **音楽を聴く、本を読むなど)



支き ・ 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。

