

12月

ほけんだより

すくすく!

R6.12.2

中部小保健室

げんき 元気にチャレンジランニングをしていますか。さむい 寒いと 筋肉が縮ま かってかたくなり、けがが起こりやすいので、ストレッチなどでしっ かり筋肉をのばしてから走りましょう。また、ポケットに手を入れ ている人が増えてきましたが、転んだ時に大けがにつながることもあるので、手は出しておきましょう。 ランニング以外でも、天気の良い日は外に出て、元気いっぱい体を動かして、寒さに負けない体をつくり ましょう。

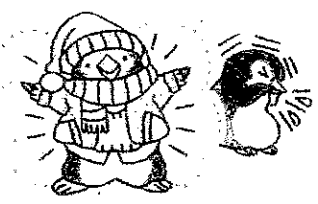
《12月の保健目標》
寒さに負けない体をつくろう

さむい冬を
思いっきり
が 楽 しい
ん ば む
る

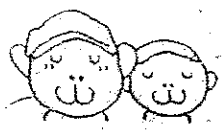
ための

合言葉

ふ あたたかく
薄着はNG。上手に重ね着を しましょう。



ゆ じっくりお風呂に入ろう
シャワーだけで済まらず湯船に ゆっくりつかりましょう。



に ちゅうは外で
寒いとつい家に引きこもってしまいがち。 適度に体を動かしましょう。



ま ずは早朝から
生活リズムを保つコツは早起き。 休日も学校がある日と同じ時間に 起きましょう。



け んこう的な
食べすぎに注意して、腹八分目 を心がけましょう。



な んでもかんでもしない
SNSは使い方を間違えると 思わぬトラブルに。




い つも忘れずに
手洗いは感染症予防の基本です。 清潔なハンカチもポケットに。




☆すくすくタイムに「こんなとき、どうするの」をおこないました ☆

友だちにあいさつしたり、遊びにさそったりしたときに、返事がなかったり断られたりしたときにどんなことを思うかによって、自分がどんなタイプなのか考えましたね。
自分がどんなタイプなのかを知っておくと、どんな対応をすればよいかが見えてきます。


「怒りっぽいタイプ」
深呼吸を
6秒間して、
心を落ち着かせます



「自信がないタイプ」
ちょっと
勇気を出して、
話しかけてみよう



「悪い方に考えるタイプ」
よい結果を
考え、何とか
なるから大丈夫と思う

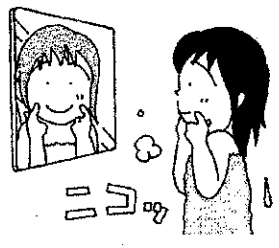


【みんなが考えた対処法】

- 聞きかえす ・相手に理由を聞く ・好きなことをする ・深呼吸をする ・相談する
- ちがうことに集中する ・自分に「大丈夫」と言い聞かせる ・ポジティブに考える
- 今までやってきたことを思い出す ・「自分ならできる」と心の中で言う

【話し合っと思ったこと】

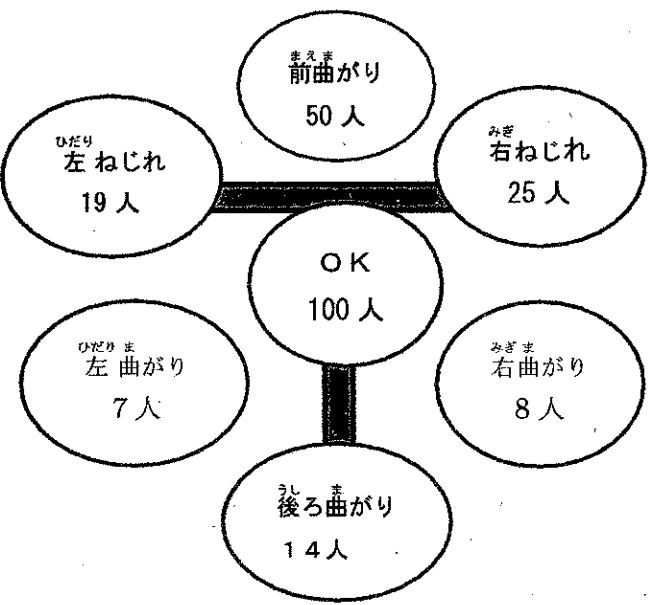
- 悪いことばかり考えず、よいことを考える。
- 相談することは大切だと思った。 ・自信をつけたい
- 心配しているよりも、自分から動いて聞いてみるのが大切。
- 相手と話し合ったり、自分の行動を振り返る。
- いろいろなストレス発散法があった。 ・笑顔が大事
- 友だちのことを考えることは大事だけど、自分のことを考えるのも大事だとわかった。



- * 「おはよう」と声をかけられたとき、どうしていますか。気持ちよく返せていますか。
- * 誘いを断るとき、どんなふうに話していますか。相手のことを考えて言えていますか。

★ 保健室前掲示板の「しせいチェック」やってみましたか? ★

11月の保健目標に合わせた「しせいチェックにたくさんの方が参加してくれました。



あなたの背骨は大丈夫でしたか?
寒くなると、首や体を縮めて、
背中も丸くなりがちです。
意識して、背骨をピンッと
のばしましょう。

時々、自分でもチェックしてみよう。

- * 前曲がり：おしりがでっぱる、太ももが張る
- * 左・右ねじれ：肩こり、腰痛になりやすい
- * 左・右曲がり：背骨の曲がり、外反母趾になりやすい
- * 後ろ曲がり：ぽっこりおなか、ねこ背になりやすい