



宇都宮市立石井小学校 保 健 室

2024年になりました。今年もどうぞよろしくお願いいたします。

今年の目標は立てましたか?どんな目標を達成するにも、コツコツと努力 を積み重ねることが大切ですが、これがなかなか難しいものですね。

みなさんの今年の目標が達成できるように、そして毎日が元気で充実した 日々となるように、応援しています!!



|月の保健目標 かぜの予防をしよう

トみモート >>> 学校モ

新学期が始まりましたが、お正月気分から抜け出せない人はいませんか?

冬休みで生活リズムが変わってしまった人は、3つのスイッチで学校モードに切り替えましょう。

スイッチ!(1) 早起き

公

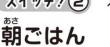


決まった時間に起きて朝日 を浴びましょう。早起きする と夜も自然と眠くなり、早寝

にもつながります。

サーサーサー

スイッチ!(2)



体と脳が目覚め、1日のエネ ルギー源になります。菓子パン などではなく、栄養バランスの しょくじ こころ 良い食事を心がけて。

スイッチ!(3)



寒いときこそ運動で体の中 からポカポカに。体がほどよ く疲れれば、夜もぐっすり眠 れます。

| 月17日は 防災とボランティアの日

みなさんは「阪神・淡路大震災」を知っていますか。1995年に発生した震災で、近 こういき おお 畿圏の広域に大きな傷跡を残しました。復興までには学生を含めたボランティアが大 地震が発生した1月17日が「防災とボランティアの日」に定められました。

震災の経験から省庁の体制が見直されたり、建築のル-ひじょうようもちだしぶくろ かされてきました。非常用持出袋や被災時の身の守り方などの対策は、過去の反省とそ



こから生まれた知恵の結晶です。自分事として取り組み、 「減災」に最大限に生かしてほしいと思います。 ボランティア自体に興味がある人は、この日にちなんだ催しなどに参加してみるのも良いですね。

~~ 「地震」のときはサルとダンゴムシ~~~

地震が起こったとき、家の中では家具が倒れてきたり、棚の中身やガラスの破片が散らばったりして、ケガをする危険があります。

地震のときは、まずは自分の身を守ってください。そのために大切な2つの"ポーズ"があります。

サルのポーズ



ダンゴムシのポーズ



ポイントは「頭を守る」こと。覚えておいてくださいね。

それもやを吹き飛ばせ。 みんなの かしょう ほう ストレス解消法は

テストや受験が近づいてくると緊張してドキドキしたり、不安になったりしてしまうかもしれません。でもそれは悪いことではなく、がんばっている証拠です。しかし、その状態が長く続くと良くないので、無理をし過ぎず気分を変えてリフレッシュしましょう。



頭がぼおつとしたら 散歩に行く



がいら少し離れるだけで、気分転換になります。外に行けない時は、首や たっかではないできる。



気持ちが焦る時は深呼吸

が表さいで、深いでいるが表されるので、深いでいるであった。 振ると呼吸が浅くなるので、深いでいるである着きます。 ポイントは「ちゃんと吐く」。3秒かけてゆっくり息を 吐いたら、3秒かけて息を吸います。

▶ 「今」の気持ちを書いて リフレッシュ



集中力が切れたら 好きな**音楽**を聴きます

ポイントは何かをしながらではなく、 集中して聴きること。気分にあった好き きょくえきないないないできます。 な曲を選んで音楽にひたります。



グ 笑って息抜き

がうエティー番組や動画などを見て笑います。笑うことには、免疫力が高まったり、脳が性化化したりと、リフレッシュできる以外にも嬉しい効果があります。

他にも友達と話す、温かい飲み物を飲むなど、ストレスを解消する方法はたくさんあります。

自分なりの方法を見つけて、ひと休みする時間も大切にしましょう

