



宮の原小学校
R 8. 2. 4
お子さんと一緒に読んでください

ほけんだより

運動して体をあたためよう！

今日は立春♪

今月の保健目標



外で元気に遊ぼう！

『立春』は、暦の上では春のはじまりとされる日です。

まだまだ寒い日が続き、春を感じられないかもしれません、太陽が出ている時間はだんだん長くなってきています。太陽の光を浴びることは、体内時計を整えたり、心を元気にしたりする働きがあります。寒さで体が縮こまりがちな時期こそ、外に出て元気よく体を動かしましょう！

じょうずにきもちをコントロールしよう

カーっとなって思わず友だちに傷つけることを言ったり、手が出てしまったりということはありませんか？
カーっとなった時に気持ちを落ち着ける方法をいくつか紹介します。ぜひ試してみてください(^^)

深呼吸をくり返す



鼻から吸って、口から大きく息を吐くようにしましょう

数を数える



100から3ずつ引いた数を数えていく方法があります。

じゅもんを唱える



「大丈夫」「大丈夫」や「気にしない」「気にしない」など。

その場から離れる



離れた場所で深呼吸するのも良いですよ。

友だちを
大切に



友だちにこんなことをしていませんか？

- 自分の考えを押しつける
- がんばっていることをからかう

どんなに仲が良くても、笑っていても心は傷ついているかもしれません。

友だちを大切にするヒント

- ♥ 元気がなからたら、声をかけて話を聞く
- ♥ いつでも感謝の気持ちを伝える



ふわふわ
ことは...



ちくちく
ことは...

相手のよいところを見つけて、心がぽかぽかと温まる「ふわふわ言葉」をたくさん使いましょう♡

見方を変えて、「リフレーミング」をしてみよう！

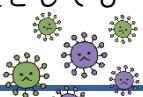
リフレーミングとは、「枠組みを変えて見る」という意味です。たとえば、コップにジュースが半分入っている時、あなたは「もう半分しかない」と思いますか？それとも「まだ半分もある」と思いますか？同じ物事でも、捉え方を変えるだけで、感じ方や行動も変わってきます。ついつい悪い方に考えがちな人は、ぜひリフレーミングしてみてください！



保健委員会 换気チェック 実施中！



保健委員会では、業間の休み時間にしっかり窓を開けて換気をしているかを、各教室をチェックして回る活動をしています。一時的には寒くなりますが、きれいな空気の中で勉強することができ、感染症対策としても大きな効果があります。



子ども予防接種週間

令和8年3月1日(日)～3月7日(土)は「子ども予防接種週間」です。

定期予防接種は、病気の種類ごとに定められた対象年齢や対象時期があります。対象年齢や対象時期を過ぎてしまうと、任意接種の取扱いとなりますのでご注意ください。

＜ジフテリア・破傷風(DT)第二期＞

対象時期:11歳・12歳



＜日本脳炎 第二期＞

対象時期:9歳～12歳

寒くなるとふえる 冬の肌トラブル

ひび・あかぎれ



乾燥で皮膚の皮がさけて、血がにじみます。

しもやけ



寒さで血行が悪くなり、赤く腫れます。

あかぎれ・しもやけを防ぐには...

①ぬれたままに

しない

②こまめに

クリームをぬる

③防寒具を

着用する



花粉症対策を始めよう



「目がかゆい！」「くしゃみが止まらない！」「のどがかゆい」そんなツライ時期がもうすぐやってきます。病院で薬をもらう以外にも、自分でできることを始めましょう。

節分では、「おにはーそと！ふくはーうち！」の元気なかけ声とともに、たくさんの豆が飛び交います。でも、空気の中を飛んでいるのは、豆だけではありません。インフルエンザや風邪のウイルス、そろそろ花粉も飛び始めます。

マスクとメガネをしよう



ツルツルな服を着よう



手洗い・うがいをしよう



顔をあらおう



花粉情報をみよう

