



いっきに空気が冷たくなり、朝は布団やこたつから出るのが辛い時期ですね。寒くても、朝ごはんを食べる時間や身支度を整える時間をきちんととって、シャキッとした心と体で生活したいですね。



冬本番がやってきましたが・・・心の力ぜにも気をつけて

心と体はとてもなかよし

心は目に見えませんが、でも疲れてくると、「気がついて」とサインを送ります。



心の力ぜの症状

- ☐ お腹や頭が痛くなる
- ☐ 食欲がない
- ☐ 眠りが浅い(夜中に何度も目が覚める)
- ☐ 体がだるい
- ☐ 涙もろくなる
- ☐ やる気がでない
- ☐ 気持ちがしずむ
- ☐ 怒りっぽい
- ☐ 人と話す気にならない
- ☐ 落ち着かない
- ☐ 不安や緊張が強い



心の力ぜの原因

- ・友だちとけんかした
- ・心配なことがある
- ・嫌だなと思うことが続いている
- ・うまく気持ちを伝えられない
- ・人に頼るのが苦手
- ・大きな環境の変化があった
- ・なんでもがんばりすぎてしまう
- ・何をやってもうまくいかないと感じる
- ・ひとりぼっちだと感じる
- ・私なんて・・・と自分を否定しがち



レジリエンス～しなやかでへこたれない心・立ち直る力～

「レジリエンス」とは、嫌なこと、辛いこと、悲しいことから立ち直る「回復力」のことを言います。これはだれもがもっている心の力です。何度も失敗をして落ち込んだり、努力の成果を発揮できなくて悔しい思いをしたり、仲の良かった友達と距離ができて傷ついたりしても、人がいつか自分を立て直して前に進んでいけるのは、この力のおかげなのです。

ただ、人によって、その力の強さには差があります。レジリエンスを高める方法を1つ右下に載せました。自分のことについての4項目を見つけ、日頃から前向きに考えるクセをつけましょう。

立ち直り曲線



今日からできるレジリントレーニング！

自分のことについて次の4つを見つけ、心の中で言ってみよう！

自分をほめる言葉

- ・私は人に優しい
- ・ぼくはいつも元気がある

自分ができること

- ・私はダンスが上手い
- ・ぼくは人を笑わせることが得意

自分が好きなこと・好きなもの

- ・私は本を読むのが好き
- ・ぼくは体を動かすことが好き
- ・大切な人や宝物
- ・私には大切にしてくれる親や友達がいる
- ・私には宝物の本がある



レジリエンスが高まると…☆

- ・自分に自信をもち、認めることができる！
- ・ちょっとしたことで落ち込んだり、不安になったりしないで、自分をコントロールできる！
- ・落ち込んでも気持ちや考え方を前向きに切り替えることができる！
- ・困ったときは人に相談したり助けを求めたりすることができる！
- ・ストレスを成長のチャンスと考えることができる！
- ・上手いかなかったことも自分のためになったと考えることができ、次に生かすことができる。



寒いとサボりがちなことベスト3

わかるかな？

- ① 人
- ② 人
- ③ 人

ヒント

- ① ウイルスを追い出すために1時間に1回はしよう



- ② 寒くても外で体を動かそう。体力もアップするよ



- ③ 夏はこまめにしているも、冬になると忘れがち。空気が乾燥する冬にも必要です



寒くても元気に！

答え：①換気 ②運動 ③水分補給

寒い朝…

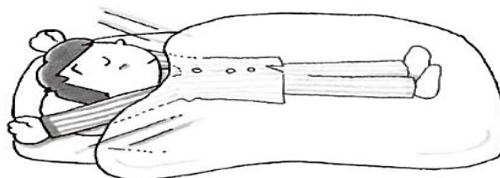
すっきり目覚める

ヒント



朝、寒くてなかなか布団から出られないという人、こんなことをしてみましょう。

1 ふとんの中で…



あおむけのまま、両手を大きくのばします。固まった筋肉がほぐれて、からだが温まってきますよ。

2 からだを起こして…



耳を上下左右に優しくひっぱります。たくさんのツボがある耳を刺激すると、血流がよくなります。

保護者の皆様へ

今年はインフルエンザの大流行がみられ、本校でも学年閉鎖の措置を取りました。学校は集団生活の場であり学習の場なので、感染症予防の対応や指導は必要不可欠なものになります。2024年も、お子様が健康安全に生活できるよう、ご家庭におかれましても、今後とも健康管理や医療機関への受診等、ご協力をお願いいたします。

健康診断の 受診状況

	視力検査	眼科検診	聴力検査	耳鼻科検診	歯科検診	内科検診
受診済み	15人	0人	0人	17人	0人	1人
未受診	13人	3人	0人	10人	5人	0人

「受診済み」は、これまでに治療の証明書を提出していただいている人数です。
まだ受診されていない場合には、お子様の健やかな成長のため、早めの受診をお願いいたします。

