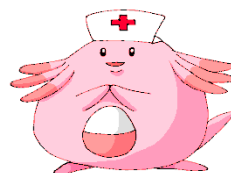


げんきっこ

R5.2 横央小保健室

2月号



おうちの人とよんでね！

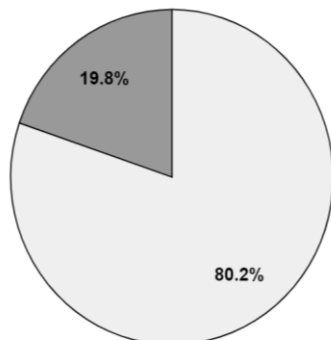
寒い日が続いていますね。暦の上ではもう春です。立春を過ぎると少しずつ暖かい日が出てきて、花粉症の季節がやってきます。花粉症の人は早めの対策をして、体調管理に気を付けてください。花粉症でない人も元気に過ごすためにも、栄養バランスの良い食事を取り、体を動かして、十分な睡眠をとるようにしましょう。



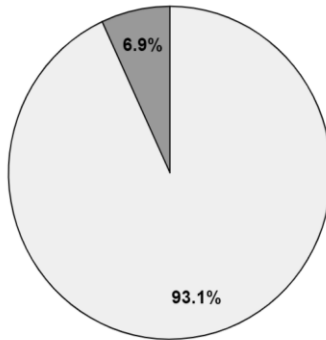
生活習慣についてのアンケート

○ はい ● いいえ

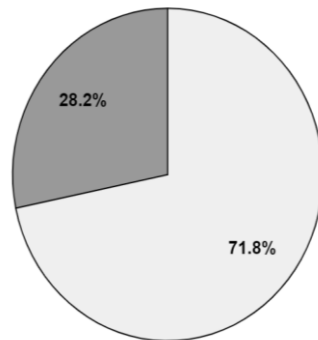
① いつもハンカチ・ティッシュを持っていますか？



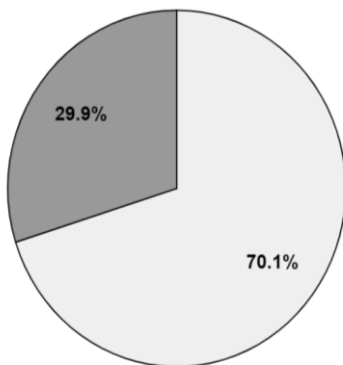
② 食事のあとは歯みがきをしていますか？



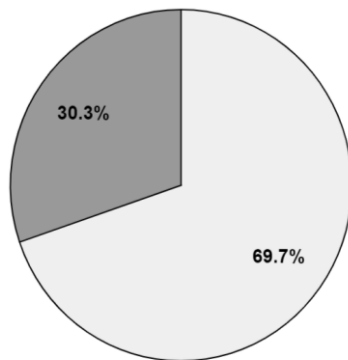
③ うんちは毎日ですんでいますか？



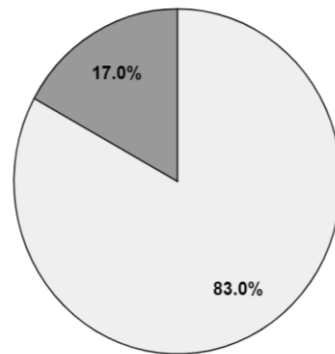
④ テレビを見る時間やゲームをやる時間を決めていますか？



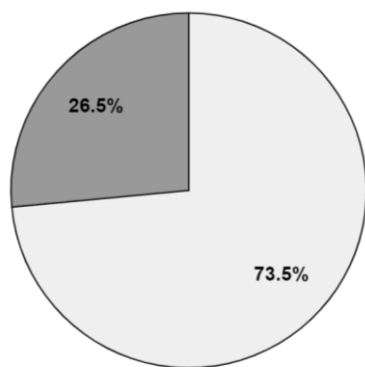
⑤ 勉強するとき姿勢に気をつけていますか？



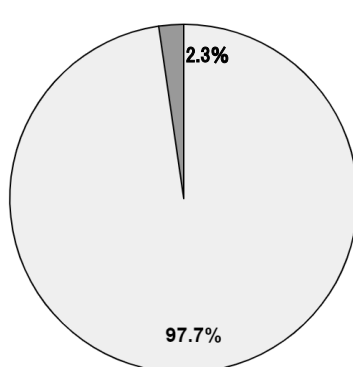
⑥ 朝起きる時間は決まっていますか？



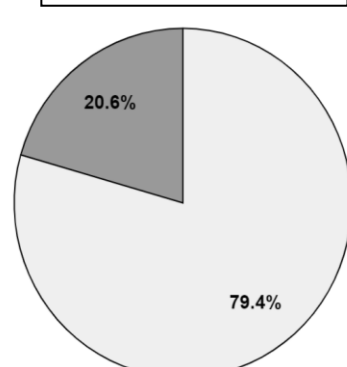
⑦ ねる時間は決まっていますか？



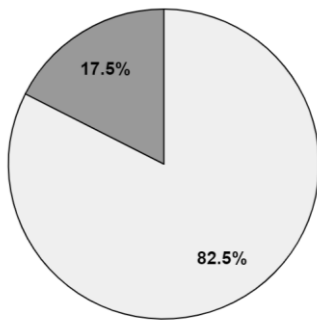
⑧ 朝ごはんを食べていますか？



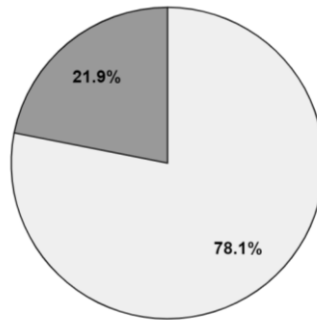
⑨ 好ききらいをしないで食べていますか？



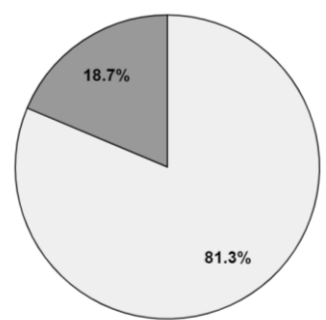
⑩おかしは食べすぎないように
していますか？



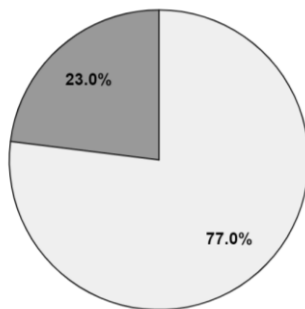
⑪せいりょういんりょうすい（ジュース・
コーラなど）は飲みますか？



⑫運動することは好きですか？



⑬毎日外で遊んだり
体を動かしたりし
ていますか？



自分の生活習慣について、アンケートに答えてもらいましたね。その結果、ハンカチ・ティッシュを持ってきていない人が、まだいるようです。かぜや感染症予防のため、手の清潔のためにも手を洗ったあとは、きれいなハンカチで手をふくことが大切です。必ず持ってくるようにしましょう。

心と体はつながっているの？



心が悲しいと、食欲がなくなったり、眠ることができなくなったりすることがあります。

おなかがすくと、やる気が出なくなったり、イライラしたりすることがあります。

このように心と体はつながっているので、どちらかが健康でないと、もう一方も健康ではなくなってしまうかもしれません。

「今日はなんだか心が元気がないな」と思ったときには、家族や友だち先生と話してみたり、体を動かしてみたりすることで、気持ちがリラックスします。自分に合ったリラックス方法を見つけてみてくださいね。



おうちの人へ

最近、このようなことはありませんか？

- ☐ この頃、おとなしくなった。
- ☐ 食欲がない、食べる量が減った。
- ☐ 学校や友だちの話をしなくなった。
- ☐ なんとなく沈んだ感じがある。
- ☐ ぼんやりしていることが多い。
- ☐ イライラしたり、くよくよしたりすることが多い。
- ☐ 寝付けない、夜中に何度も起きる。



悩みやストレスでいっぱいになると、様々なサインが出てきます。特に心のSOSは「行動」「体調」「食欲」「睡眠」に現れることが多いと言われています。学校でも気を付けて見ていきますが、「普段の様子と違う」など、お子さんの様子が気になったときには、話を聞いてあげてください。