



くらしきりつほい だしょうがっこう  
倉敷市立穂井田小学校  
ほけんしつ  
保健室  
れいわ ねんど だいごう  
令和4年度 第12号

1年の中で、1番寒さが厳しい時期です。暦の上では春がやってきますが、体で感じる春が待ち遠しいですね。寒さで体がちぢまると、なんだか気持ちもきゅっとちぢまってしまうようになります。時には、両手を太陽に向けてしっかり伸ばしてみましょう。太陽のパワーをたくさんもらって、気持ちが晴れやかになりますよ。

こんげつ ほけんもくひょう  
今月の保健目標

こころ けんこう かんが  
心の健康について考えよう



こころの健康 ストレスって？



わたしたちの心は、生活の中でうれしいこと・悲しいことなどのさまざまなしげきを受けて変化します。このしげきを「ストレス」、変化を「ストレス反応」といいます。

たとえば、おこられていやな気分になる、落ち込む・・・こうしたことが積み重なると、イライラして物や人にあたる、やる気がなくなるなど、さまざまなえいきょうが出てしまいます。

ストレスは誰にでもあるものだからこそ、うまくつき合っていくことが大切です。自分に合ったストレスを軽くする方法を見つけておけるといいですね。

ストレスはためないこと！ すずんでリラックス

「すっきりした～！」



ぐっすり十分な睡眠

「こちいい～！」



ぬるめの湯船につかる

「たのし～！」



趣味の時間を大切に

「おいし～！」



ときには自分にご褒美

これをしている時間が好き！ これをすれば必ずリラックスできるなにかをみつけておこう！

くちこきゅうより はなこきゅう  
口呼吸より鼻呼吸！

おロポカンに  
なっていませんか？



しんがた かんせんしやう りゆうこう  
新型コロナウイルス感染症の流行で、マスクをつける生活も丸

3年になりました。マスクの中で、口がポカンと開いてしまっている人はいませんか？

口呼吸をしていると、口の中が乾いて、むし歯や歯肉炎がひどくなったり、口臭の原因になったりすることがあります。



マスクの中でも口はとじて、鼻呼吸をしましょう。外にいるときにはマスクをはずして、鼻から息をしっかり吸い込んで、口からたくさん吐く「腹式呼吸」をしてみましょう。気分がリフレッシュされて、頭もすっきりしますよ！！

7つのまちがいを見つけてね！

まちがいがしをして、頭も体操してみよう☆

まめ つか  
豆まきでも使うよ！  
だいず しち へん げ  
“大豆”七変化

◎この他にも大豆製品はいろいろあります。さがしてみよう！

まめ つか  
豆まきでも使うよ！  
だいず しち へん げ  
“大豆”七変化

◎この他にも大豆製品はいろいろあります。さがしてみよう！

保護者の方へ

2月15日(水)の学校保健委員会は、児童、教職員のみが参加する集会の形式をとらせていただく予定にしております。テーマは「元気な体ですごそう～家での過ごし方を考えよう～」としており、自分たちの生活を見直すものになりたいと思っています。

集会の様子は後日、動画配信を予定しております。そちらにつきましては、改めておたよりを出しますので、ご理解のほどよろしくお願いいたします。

※学校内の感染状況により、予定が変更になることもありますことをご了承ください。

