

ほけんだより

令和7年11月28日
氷見市立朝日丘小学校
保健室 No.10

今年も最後の月になりました。鮮やかだった紅葉もいつの間にか散り、寒さも本格的になってきましたね。冬は空気が乾燥しており、感染症が流行しやすくなります。今年のインフルエンザは、例年よりも早い時期から流行がみられ、今後も感染の拡大が懸念されます。

学校では、子供たちが元気に過ごすことができるように、手あらいや手指消毒、規則正しい生活習慣についての呼びかけ、換気等の対策を続けていきます。ご家庭でも、声かけをお願いします。



「心」も「体」もあたたかく過ごそう



「心と体はつながっている」という言葉を耳にしたことはありますか。緊張しているときに心臓がばくばくしたり、手や足が震えたりした経験があると思います。心と体は深く関係しているので、体の健康だけ、心の健康だけを意識すればよいというわけではなく、**どちらも健康であることが大切です。**

心が元気だと…

心が元気なときは、勉強や運動のやる気が出る、食事をおいしく食べられる、夜にぐっすりと眠ることができるなど、よいことが多くあります。

そうすると、体に入ってきたウイルスや細菌と戦う力がつき、病気に強い体をつくることができます。

心が元気ではないと…

心が元気ではないときは、勉強に集中できない、体が思うように動かない、食欲がない、夜になかなか眠れないなど、様々な影響があります。

そうすると、体調が悪くなり、ウイルスや細菌と戦う力が弱くなって、病気にかかりやすくなってしまいます。

心も体もあたためる方法

① 温かいものを飲む 冬は心も体も冷えやすく、温かいものを飲むことで、体を内側から温めることができます。体だけではなく、心もリラックスすることができます。 	② 深呼吸をする 寒いときは、筋肉が硬くなってしまいます。深呼吸をすると、体をめぐる血の流れがよくなって、心と体がほっと温まります。 	③ 温かいお風呂に入る 温かいお風呂に入ると、心と体を癒してくれます。ぬるめのお湯にゆっくりとつかり、1日の疲れを取って、ぐっすりと眠りましょう。 	④ 感謝の気持ちをもつ 「ありがとう」と言われると、心がほっと温かくなります。毎日の中で、小さなことにも感謝の気持ちをもつことで心を温めると、自然と体も温かくなります。 
--	---	---	---

～メディアコントロール・家庭学習がんばり週間を振り返って～

メディアコントロール・家庭学習がんばり週間へのご協力、ありがとうございました。メディアからは、なかなか離れることが難しいですが、少しでも意識して、メディアを使わない時間をつくれるとよいですね。

がんばり週間が終わっても、メディアの使い過ぎに気を付けましょう。

＜メディアから離れるコツ＞

- 使う場所を限定する
(例：リビングだけで使う、寝室では使わないなど)
- 電源を切る時間帯を具体的に決める
(特に就寝前の何時間かは切るようにするとよい)
- 手元に置かないようにする
(視界に入らないようにする)
- SNSなどの通知をオフにする
- 代替となる別の趣味などに時間を使うようにする

