



ひだまり

木田小学校保健室
令和8年1月22日
No.10

あけましておめでとうございます。みなさんは新年の抱負をたてましたか？『抱負』とは、単なる目標ではなく、心の中に持っている計画のことです。だから、「〇〇になりたい」だけでは不十分。「〇〇になりたい。だから××をする」と具体的に何をするかまでを考えてみましょう。そうすると、自然とチャレンジしたい気持ちになってきますよ。新しい年に新しい一歩を！



1月の保健目標 感染症を予防しよう

風邪を知って／

うまく防ごう！

うまく治そう！

馬が元気なのは、馬に詳しいから。馬に負けないためにはまず知ること。他の十二支と一緒に馬に風邪について教えてもらおう。

風邪の症状は？

くしゃみ、鼻水、鼻づまり、のどの痛み、咳、たん、発熱など。いくつかの症状が同時に起ころのが特徴だよ

風邪を早く治す方法は？

しっかり休もう。
体を休めるとウイルスと戦う
免疫の働きが活発になるんだ

風邪のときはなぜ水分補給が大事なの？

特に熱が出ると汗をかくし、体の水分を失いやすいんだ。
食欲がないと食事からの水分も不足しがちだよ

風邪の予防法はある？

手洗い・うがい、十分な睡眠、バランスの良い食事など
規則正しい生活が一番！
毎日の積み重ねが大切

風邪薬はウイルスをやっつけてくれるの？

ウイルスをやっつけるのは体の「免疫」。
風邪薬は熱やせきなどつらい症状を一時的に和らげてくれるよ

換気ってどれくらいするといいの？

1時間に1回、最低でも5分くらいは窓を開けて
きれいな空気に入れ替えよう

体も心も元気な1年にしよう

「なんだかやる気がでない」「食欲がない」「体がだるい」などの不調は、もしかすると心がつかれているのかもしれません。心がつかれているときは、体も元気がなくなってしまいます。毎日いろいろなことがあると、心がつかれることもあります。そんな時は、『気分を明るくする5つの方法』をしようかいしますので、試してください。



①音楽をきく・・・音楽をきくことは脳にポジティブな影響をあたえます。落ち着く曲や元気づけてくれる曲など聞いてみましょう。自分で演奏することも、とてもよい効果をもたらしてくれます。



②今の気持ちを書く・・・日記を書くなど、自分の気持ちを文字にして外側に出すと、ストレスを軽くする効果があります。



③運動をする・・・ウォーキングやジョギングなどの軽い運動はストレスを軽くしてくれ、不安な気持ちも軽くしてくれます。また、テニスは怒りをしめ、柔道や空手はゆううつな気分を軽くする効果もあるそうです。



④深呼吸をする・・・感情と呼吸はとても深いつながりがあります。お腹にたっぷり息を吸い込み、ゆっくりと吐く息に集中します。不安やイライラに効果があります。



⑤誰かに話す・・・人との関係が原因のイライラやモヤモヤは、人とのかかわりでいやされていきます。お友達やおうちの人や先生に話を聞いてもらったり、おいしいものを食べたりすることで、苦しいことや辛いことがいやされる効果があります。



ほけんしつの入り口にお正月ガーランドがかざってあります。4年生の子が作ってくれました。1月いっぱいいかざりますので、保健室前を通ったときは見てみてくださいね。

