

ほけんだより

尾道市立西藤小学校
令和2年
2月25日
(No.14)



まだ寒さが残る2月ですが、草や、花、虫などいろんなものに目を向け
てみると、少しずつですが春が確実にやってきているのがわかります。
1日1日を大切に、まもなくやってくる春の新学期・新学年に向け、
私たちも準備を始めましょう。



外で元気に遊ぼう！

まだまだ寒い日が続きます。大きく体調を崩すことなく、過ごすことができますか？「小林先生、今日も外で遊ぼう！」と、皆さんが保健室や職員室に来て声をかけてくださるのが、とても嬉しいです。

皆さんと外遊びをしているおかげで、夜はぐっすり眠ることができ、風邪を引くこともなく、元気に過ごすことができます。これからもたくさん一緒に外遊びをしましょうね！

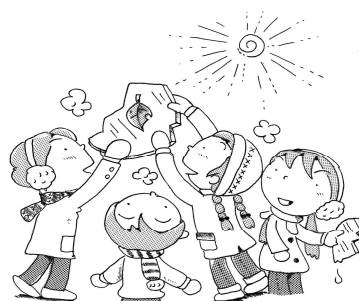
少し寒いと思っても、外に出て元気に遊べば体も温まり元気度アップ！他にもたくさん体にいいことがあるので紹介します。

外遊びはこんなにすごい！

知っているかな？こんな遊び！

- ☀️ 日の光や、風、空気のしげきで、皮ふがじょうぶになり、カゼをひきにくくなる。
- ☀️ 血のながれがよくなり、元気が出る。
- ☀️ 骨がじょうぶになる。
- ☀️ 食欲が出る。よく眠れる。
- ☀️ 体をうまく動かせるようになる。
- ☀️ 脳のはたらきもよくなる。
- ☀️ ストレスの解消になる。

- ☀️ おしくらまんじゅう
- ☀️ 二人なわとび
- ☀️ けんぱ
- ☀️ かげふみ



かぜ・インフルエンザ対策に、換気をしよう！

みんなで換気！

しめきった教室でたくさんの方が息をすると、空気が汚れていきます。ウイルスや細菌が増え、かぜ・インフルエンザの原因になることもあります…

休み時間になったら、みんなで窓を開けて、新鮮な空気と入れ替えましょう！

換気をするときは、部屋・廊下の両側の窓を開けて、風通しをよくしましょう。

みんなが「換気は大切」と思うことが大事です！



気付いていますか？心のヘルプ・身体のヘルプ

心と身体は、目に見えないところで繋がっています

不安・悩み・心配事などがあり、心の元気がないとき、身体がだるい・しんどいと感じたことはありませんか？反対に、怪我をしているときや、身体がいつもと違って思いきり動かせないときには、心の健康にも影響が出ます。

心と身体の密接な関係は、『心身相関』といいます。

しんどいとき、それは、あなたの心・あなたの身体からの「ちょっと休んでね」というヘルプのサインが出ているときです。そのサインには、あなたしか気付くことができません。

しんどいと思ったときには、無理をせずに、しっかり心と身体を休ませてあげてくださいね。



保健室は、身体の手当だけでなく、心の手当もするところです。

“癒える”とは、痛みや苦しみが消えること。いやなこと・しんどいことを言葉にして相手に伝えることは、大切な力です。あなたの心を楽にしてくれますよ。誰かに聞いてほしいこと、相談したいことがあったら、いつでも保健室に来て下さいね。

自分の気持ちを“言える”こと = 自分の気持ちが“癒える”ことに繋がります。

