

1月 ほけんだより

令和6年1月12日
No.11 保健室

あけましておめでとうございます。今年もどうぞよろしくお願ひします。

2024年ねんがスタートしました。冬休みふゆやすはどのようにすごしましたか？おいしいものを食べたり、お出かけをしたり、楽しい冬休みふゆやすになりましたか？さて、新しい年あたら、目標とを決め、気持ちきもを新たに充実あたらした1年じゅうじつにしていきたいですね。

「冬休みモード」からきりかえて！

「冬休みモード」を「学校モード」に切り替えましょう。休み中やすにみだれてしまった生活リズムちゆうのままでは、体の中せいかつの病気からだとたたかう力が弱まり、心配なかです。はやめに「冬休みモード」から「学校モード」に切り替えて元気に学校生活を送りましょう。元気にすごすために、食事、運動、睡眠のバランスを大切にしていましょ。

あさ お
朝、起きられない。



あさ
朝ごはんを食べない。



まえ
ねる前は、どんなすごし方
をしていますか？
おふろで温まり、早めに
布団に入りましょう！



ちようしよく げんき
朝食は元気のみなもとです。
じかん
時間がないときは、少しでも
かんたん た
簡単に食べられるものを食べ
てくるようにしましょう！

外そとで遊あそぼう！外遊そとあそびはいいことたくさん！

よる
夜しっかりおむれる



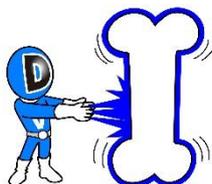
がっき きゅう
3学期の休けい
じかん
時間はなにをし
て遊ぼうかな？

きぶん
気分がすっきりする



ほね つよ
骨が強くなる

たいよう ひかり
太陽の光をあびることで、骨の
けんこう たも
健康を保つために
たいせつ ディ
大切なビタミンDが
つくられます。



たいりよく
体力がつく



自分の気持ちを上手に伝えてみよう!

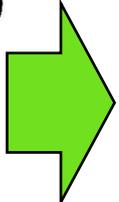
学校やお家で、思い通りにならなくてイライラしたり、イヤな言い方をされてムツとしたりすることはありませんか? 「怒り」は、だれの心にもあるものです。ただ、それに振り回されてしまうと、毎日が楽しくなくなって疲れてしまいます。イライラと上手に付き合うために自分の気持ちを上手に伝えてみましょう!

「あなた」が主語の「YOUメッセージ」ではなく、「わたし」を主語にした「Iメッセージ」で話して、相手を責めずに自分の気持ちや思いを伝えてみよう!



「YOUメッセージ」

- ・うるさい! ちょっと静かにして!
- ・なんで遊んでくれなかったん!
- ・なんでぶつかったのに謝ってくれないの!



「Iメッセージ」

- ・もう少し静かにしてほしいな。
- ・一緒に遊ぶの楽しみにしてたから残念だったよ。
- ・ぶつかって痛かったから謝ってほしいな。



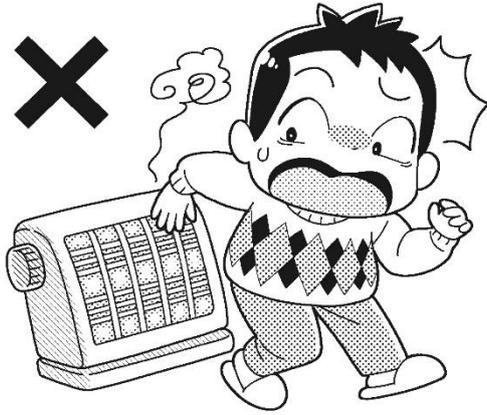
気持ちを伝える前には、怒りを冷ますためにクールダウンをしよう! 数を数えたり、深呼吸をしたり、体をほぐしたり、その場をはなれてみたり...



寒い季節に気をつけたい「やけど」

寒い季節は、暖ほう器具などを使ってやけどをすることがあります。使い切りカイロや電気カーペットのようにあまり温度が高くないものであっても、使い方を誤ると「低温やけど」をすることがあるので、注意しましょう。

やけどに注意!!



「低温やけど」 体温より少し高い温度のものが、長時間ふれ続けることで起こるやけど

<p>使い切りカイロ</p> <p>はだに直接はらない</p>	<p>電気カーペット</p> <p>長時間同じ場所を温め続けない</p>
--	---

やけどをしてしまったら

- すぐに水道の水で冷やし、その後病院へ行きましょう。
- 続けて冷やす時間は、10分以内になります。冷きやくジェルシートや冷きやくスプレーは、効果がありません。

