



ほけんだより



萩野小学校 保健室 令和6年1月22日

ことしもよろしくおねがいします！



新しい1年が始まりました。今年の目標は、もう立てましたか？目標を決め、それに向かってがんばれば、充実した1年をすごせると思います。どんな目標を達成するにも、まずは健康であることが大切です。心と体の調子をととのえ、持っている力を十分発揮できるとよいですね。今年もみなさんが元気よくすごせるように、保健室から応援します。



ふゆやす せいかつしゅうかん とりくみ きょうりよく 冬休み生活習慣チェックカードの取組へのご協力ありがとうございました！

冬休みの間も、規則正しい生活を心がけてすごしていた子がたくさんいました！おうちの方からたくさんアドバイスをいただき、ありがとうございました。かぜやインフルエンザに負けない、健康な体づくりのキーワードは、「食事・運動・休養（睡眠）・排便」です。そして、手洗い・うがいをしっかりやれば、元気いっぱいすごすことができます！



子どもたちの反省より

- ・これからごはんを食べる前に手洗い、うがいをしたい。・もう少し早くおきたい。・朝ごはんをしっかりたべたい。
- ・ねる1時間前にゲームやテレビをなかなか消すことができなかった。・早寝早起きをもっとがんばりたい。
- ・目標時間までにふとんに入ることができなかったの、今度はできるようにしたい。

おうちの方からのアドバイスより

- ・ご飯の前には手を洗いましょう。・早寝早起きがんばろう！・シャキッと気合を入れてがんばってください！
- ・寒くなってきたけど、元気いっぱい外で一緒に遊ぼうね。・寝る前のメディアをやめられるといいね。
- ・学校が始まったらだんだん生活リズムを直していきましょう。・もう少し早く起きられるといいかな。

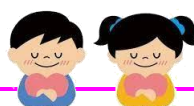
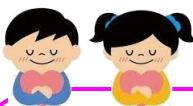


笑う門には健康も来る

『笑う門には福来る』ということわざがあります。いつもにこにこ笑って暮らしている家には自然と幸運が舞い込んでくるという意味です。実際、「笑い」による医学的な効果も証明されてきています。笑っていると、心が元気になってくるのを経験したことがある人もいないのでしょうか。今年もたくさん笑って、心も体も健康にすごしましょう。

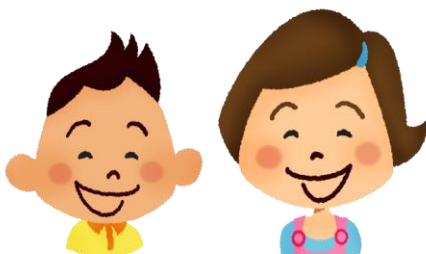


自分を好きになるために



自分のことが好きですか？いきなりそう聞かれても、「どうかなあ…」と戸惑うかもしれませんね。でも、今の自分が好きになれたら、いろんなことに挑戦したり、友達と楽しくつきあえたり、毎日がもっと楽しくなるはず。

そこで、自分を好きになる方法を紹介します。ぜひ試してみてくださいね。



- ①誰かと自分を比べない（自分とは自分！世界にたった一人の存在というのはスゴイこと）。
- ②自分をほめよう（小さなことでもOK）。
- ③早めに休んで、体と心の疲れをとる（疲れたときは、とりあえずぐっすり寝よう）。

