

ほけんがよりの2月

令和4年2月 船橋小学校*ほけんしつ

冬の朝ごはん



あたたかい朝ごはんでは足の先まであたたためて、朝のからだにエンジンをかけましょう。

からだがあたたまらないと、脳も活発に動きませんよ。

寒い朝、お布団から出るのはなかなか大変。

でも、お布団の中で“う～ん”と伸びをして

からだを動かしてみると起きやすいかも!?

それから、寝ている間に体温が下がるので、

朝は特に「冷え」を感じやすい時間帯です。

しもやけを予防する4つのし

しもやけの原因は、冷えて手足の先の血流が悪くなることです。予防する4つの「し」を覚えましょう。

しん 芯から温まる

お風呂にゆっくり浸かったり、温かいものを食べて、体の芯から温まりましょう。

し っかり防寒

寒暖差が大きいと、しもやけのリスクは高くなります。外出時はマフラー、マスク、耳あて、帽子で暖かく。

し 湿気をさける

ぬれた靴下や手袋で足の冷えがよけいにひどくなります。こまめに取りかえを。

し めつける靴をはかない

きゅうくつな靴で、足先の血流が悪くなります。

しもやけは「しまった」となる前にしっかりと予防を

できるかな?

こころの+ 応急手当

手当が必要なとき



受け入れてもらえなかったとき

悩みが頭からはなれないとき

自分のことが嫌いになりそうとき

ひとりぼっちだと思ったとき

血が出たところにばんそうこうを貼ったり、熱があるときはゆっくり休んだり...では、こころが傷ついてしまったときは? からだと同じように、こころにも応急手当が必要です。

手当て

からだを動かす

こころとからだをリラックスさせる効果があります。疲れてしまわないよう「スッキリした!」と思えるくらいを目安に。

深呼吸をする

不安や緊張が強くなると、呼吸が浅くなりがちです。ゆっくり「いーち、にー、さーん」と数えながら呼吸してみましょう。

気持ちを紙に書く

悩みを少し離れたところから見ると、今まで思いつかなかった別の考えを発見できるかもしれません。

笑い飛ばす

自分の失敗を笑ってみましょう。少し気持ちが楽になって、解決策が見えてくるかもしれません。

ほかにも、誰かに話す、1人の時間を作る、本を読む、大きな声で歌うなど、こころの手当てはいろいろ。「これが正解」というものはありません。

自分に合った手当ての方法をさがしてみましょう。

マスク・てあらい・かんき



まだまだ、しっかりと!

せっかつけるなら



ピッタリつけようね