

# ほけんだより

赤阪小学校  
保健室  
2022.2.14 No.12

新型<sup>しんがた</sup>コロナウイルスが<sup>りゅうこう</sup>流行し、全国的にも<sup>ぜんこくてき</sup>学級閉鎖や<sup>がっきゅうへいさ</sup>休校になる<sup>きゅうこう</sup>学校も<sup>がっこう</sup>増えています。そんな中で<sup>なか</sup>不安や<sup>ふあん</sup>ストレスを感じている<sup>かん</sup>人は<sup>ひと</sup>いませんか？

## ♡ 心と体はつながっているよ ♡

不安<sup>ふあん</sup>や<sup>なや</sup>悩みがあるときは、やる<sup>き</sup>気が出ず、<sup>で</sup>体調<sup>たいちよう</sup>が悪くなる<sup>わる</sup>ことがあります。一方<sup>いっぽう</sup>でうれしいときは、やる<sup>き</sup>気が出て、<sup>しぜん</sup>自然に<sup>からだ</sup>体も<sup>うご</sup>動きます。また<sup>からだ</sup>体の<sup>ちょうし</sup>調子が<sup>よ</sup>よいと、<sup>きもち</sup>気持ちも<sup>あか</sup>明るくなりますね。このように<sup>ココロ</sup>心と<sup>からだ</sup>体は互いに<sup>あ</sup>影響し合っています。

例えば...  
友達<sup>ともだち</sup>とけんかして  
食欲<sup>しょくよく</sup>がない  
大事な<sup>だいじ</sup>試合<sup>しあい</sup>で、緊張<sup>きんちよう</sup>  
してお腹<sup>なか</sup>がいたい



## ♡ 心と体に元気をあげよう

### ♡ ゆっくり体を休めよう

ゆったりとお風呂<sup>ふろ</sup>に入って、緊張<sup>きんちよう</sup>した<sup>からだ</sup>体をほぐし、  
睡眠<sup>すいみん</sup>を十分<sup>じゅうぶん</sup>にとることで<sup>あたま</sup>頭と<sup>からだ</sup>体にエネルギーをたくわえられます。



### ♡ 気分てんかんをしよう

音楽<sup>おんがく</sup>を聴く、本<sup>ほん</sup>を読む、体<sup>からだ</sup>を動かす...なんでもいいです。  
自分<sup>じぶん</sup>の好きなことを一生懸命<sup>いっしょうけんめい</sup>やっているうちに、嫌<sup>いや</sup>な気分<sup>きぶん</sup>  
が少し減<sup>すこ</sup>って、その分<sup>ぶん</sup>、楽<sup>たの</sup>しい気分<sup>きぶん</sup>が増えていくはず。



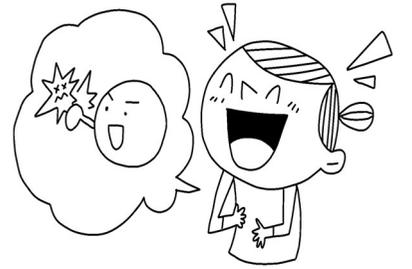
### ♡ いつまでもクヨクヨ悩まないこと

友達<sup>ともだち</sup>やまわりの人<sup>ひと</sup>に話<sup>はなし</sup>を聞いてもらうだけでも、ずいぶん  
スッキリします。それに今<sup>いま</sup>すぐに解決<sup>かいけつ</sup>できないことも、時間<sup>じかん</sup>  
がたつ間<sup>あいだ</sup>にいつのまにか解決<sup>かいけつ</sup>することもありますよ。



## 「笑い」は健康のもと

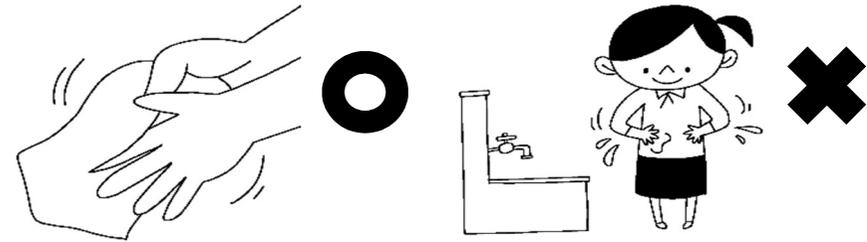
「笑<sup>わら</sup>うこと」は手<sup>て</sup>軽<sup>かろ</sup>な<sup>かいしょうほう</sup>ストレス<sup>かいしょうほう</sup>解消法<sup>かいしょうほう</sup>です。  
ストレスがたまり、イライラしているときは<sup>こうかんしんけい</sup>「交感神経」  
と呼ばれる<sup>よ</sup>神経<sup>しんけい</sup>が活発<sup>かつぱつ</sup>に働<sup>はたら</sup>いています。笑<sup>わら</sup>うことで  
「<sup>ふくこうかんしんけい</sup>副交感神経」と呼<sup>よ</sup>ばれる<sup>しんけい</sup>神経<sup>しんけい</sup>が活発<sup>かつぱつ</sup>に働<sup>はたら</sup>き、  
リラックスした<sup>じょうたい</sup>状態<sup>じょうたい</sup>になります。また、笑<sup>わら</sup>うことで<sup>からだ</sup>体<sup>からだ</sup>を  
病<sup>びようき</sup>気<sup>まも</sup>から守<sup>さい</sup>る「<sup>はたら</sup>NK<sup>かつぱつ</sup>細<sup>さい</sup>ぼう」の働<sup>はたら</sup>きを活発<sup>かつぱつ</sup>にします。



## 2月の保健目標 手洗い・うがいをしっかりしよう

### 清潔なハンカチをもってこよう！

せっかく手<sup>て</sup>をすみずみまできれいにあらっても、手<sup>て</sup>をふくハンカチがよごれていて  
は、また手<sup>て</sup>がよごれてしまいます。毎日<sup>まいにち</sup>清潔<sup>せいせつ</sup>なハンカチをもってきましょう。



### おうちの方へ

### 第3回げんきアップ週間にご協力いただきありがとうございました。

今回も子供たちの頑張りや、おうちでの様子などを書いてくださった保護者の方  
が多く、子供たちの様子がよくわかりました。前回の結果と比較すると

- 朝食が毎日食べている児童が80%から89%に増加
- 食事内容は主食+もう一品食べている児童が増加(特に高学年)

でした。食事内容についてはヨーグルトだけ、スープだけの児童もいたので、朝食にはエネルギーとなる主食(ごはん・パン)を食べるようにしましょう。

睡眠時間とメディア時間については前回と同様に目標達成できている児童が多  
かったのですが、中には1日8・9時間以上メディアに触れている児童もいました。視