

健康的な冬休みを！

明日から冬休みです！学校がお休みの期間も「1日3食バランスよく食べる」、「早寝・早起き」、「体を動かす」…基本的なことをしっかり意識して、健康的な生活をしてほしいです。また、病気だけでなくけがにも注意して、安全に過ごしてくださいね。3学期また元気に会えることを楽しみにしています♪



<p>きそく ただ せいかつ 規則正しい生活リズム</p>	<p>は 歯みがき</p>	<p>からだ うご 体を動かそう</p>	<p>てうど お手伝い</p>	<p>けいかくてき がくしや 計画的に学習</p>
<p>やみすぎ 注意</p>	<p>しんない かじつ 室内の加湿</p>	<p>あたた ふく 温かい服そうじ</p>	<p>からだ なか 体を中から温める</p>	<p>からだ あたた お風呂で体を温める</p>

保健室からの宿題

◎「冬休みスッキリ大作戦」：1月7日（火）～13日（月）

冬休み最後の一週間、学校モードの生活に慣れるためのチャレンジです。あかしゃノートの29ページに記入してください。チェック項目は早寝・早起き・朝ごはん・メディアを使う時間・歯みがきと、自分で決めた健康のめあてについてです。

お願い ▶ おうちの方のご記入をお願い致します！

- ①「家庭生活の記録」…あかしゃノートの30ページ
冬休み中の過ごし方を振り返り、お子さんと相談してご記入下さい。
- ②「冬休み健康調査」…あかしゃノートの31ページ
保健室で冬休み中のけが・病気を確認し、PTA安全互助会の保険金の申請を勧めます。

冬休み中に受診をお願い致します！



春に行った健康診断の結果、再検査や治療が必要だと診断され、まだ学校に受診結果を提出していない人には、12月25日付けで用紙を再度配付しました。まだ受診していない人は、学校がお休みの期間を利用して、医療機関を受診し、治療することをおすすめします。受診後は、学級担任を通して、保健室に用紙をご提出ください。よろしくお願い致します。



12/12(木) 心の健康教室



今年度の学校保健委員会を兼ねて、4～6年生を対象にした「心の健康教室」を開催しました。講師にお迎えしたのは、臨床心理士・広域カウンセラーの檜森久子先生です。簡単になってしまいますが、内容を一部まとめてお知らせ致します。

心と体はつながっている！

パワーに自信のある6年児童が、檜森先生と力比べをしました。1回目は児童の圧勝でしたが、不思議なことに2回目は接戦になり、ギリギリで児童が勝ちました。

1回目が終わった後、檜森先生は児童に、「ウクライナとロシアの戦争についてどう思いますか？」と問いかけ、児童は「戦争が早く終わって欲しい」と答えていたそうです。

自分では特に気にしていないつもりでも、心の中で変化が起こり、複雑な気持ちになったので、100%のパワーを発揮できなくなったのです。これは、心と体が密接につながっていることの表れです！

とても興味深い実験で、参加児童も不思議そうに見ていました^^



ストレス解消法



- ① 深呼吸 …ゆっくり吸って吐くのを5回
- ② 肩を上げ下げする …ゆっくり上げて、ゆっくり下げる
- ③ セルフトーク …自分に語りかける言葉を決めておく



いつでも・どこでも・簡単にできるストレス解消法を3つ教えてもらいました。③の「セルフトーク」では、自分自身にかけてあげたい言葉をそれぞれが考えて、紙に書きました。6年児童が挙手し、「大丈夫大丈夫、なんとかなるさ」というすてきな言葉を紹介してくれました。

自分自身を励ますおまもりのような言葉は、いくつあっても良いと思います。ぜひ探してみてください^^

1人1人が大切な命

「おたがいさま」は、「お互いに同様である」と書きます。自分自身がとても尊い存在であると同様に、周りにいる1人1人もまた、大切な存在、大切な命なのです。



私達が出会ったのはたまたまとしても、今こうして一緒に学校で過ごして、人生の大切な1コマを共有しています。檜森先生は最後に、自分自身にも、周りにいる家族や友達などにも思いやりを持って過ごしてほしいと仰っていました^^