

ほけんだより12月号



2学期も残すところ約3週間となり、みなさんが楽しみにしている冬休みがちかづいてきました。

2学期はどんなことにチャレンジしてどんなことをがんばりましたか？お勉強をがんばったり、習い事をがんばったりと、いろいろな人がいると思います。そんな自分がんばりを認めてあげてくださいね。



心の健康について考えよう



12月に入り、最低気温が一桁になる日も増えてきましたね。寒さで体調を崩したり、思うようにいかなくてイライラしたりしてしまうことはないですか？保健の掲示板には、ネガティブな言葉をポジティブな言葉として捉えるリフレーミングについて掲示してあります。みなさんもリフレーミングについて考えてみてください。

ほけんだよりではイライラが続いたり、調子が良くないなと思ったりしたときに試してほしいことを紹介したいと思います。



自をあたためる



好きなことをする



ごはんをしっかり
食べる



おふろにつかる

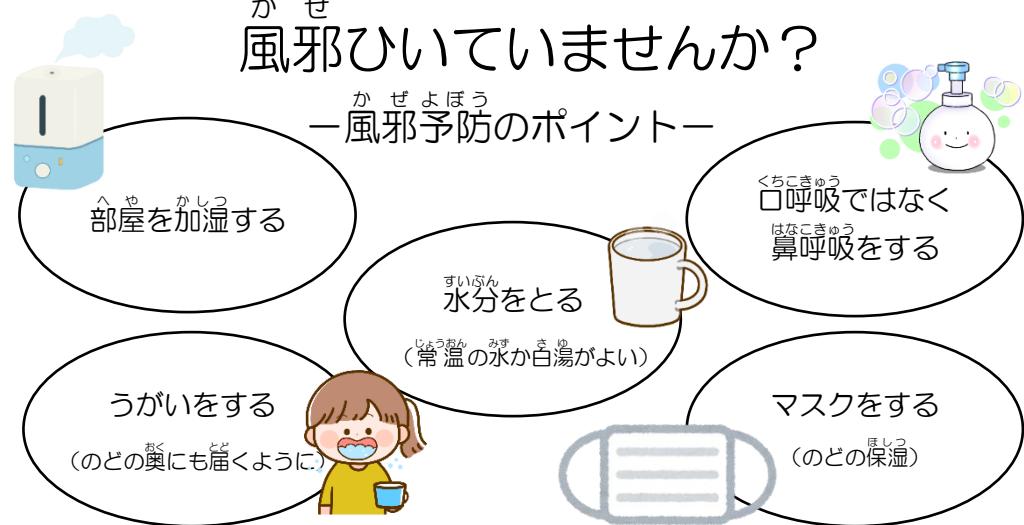
がつごう
12月号

がつよつ
12月4日 横 小学校保健室

12月の保健目標
•心の健康について考えよう。

かぜ 風邪ひいていませんか？

—風邪予防のポイント—



ふゆやす 冬休みも規則正しい生活を！

学校が休みになるからといって、ダラダラと生活を送る予定ではないですか？冬休み明けの1月9日（金）～15日（木）は生活リズムチェック週間があります。誘惑に負けず、規則正しい生活を心がけましょう。



クリスマスやお正月など

イベントの時に
食べすぎ注意



インフルエンザに注意！

曾於市内でインフルエンザが流行しています。横 小にも本格的なりゅうこうが近づいているかもしれません。こまめに手洗いをしたり、マスクを着用したりして、感染対策に努めましょう。



ダラダラ、ごろごろ
せず、体を動かそう。