

# ほけんだより12月号

がつごう



12月4日 憶 小学校保健室

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近づいてきました。

12月の保健目標

・心の健康について考えよう。

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。そんな自分の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、思うようにいなくてイライラしたりしてしまうことはありませんか？保健の掲示板上は、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。みなさんもし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ら、ときに試してほしいことを紹介したいと思います。

目をあたためる



好きなことをする



ごはんをしっかり



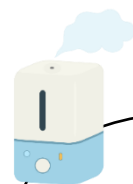
おふろにつかる



## 風邪ひいていませんか？

風邪予防のポイント

部屋を加湿する



水分をとる

(常温の水か白湯がよい)



口呼吸ではなく  
鼻呼吸をする



うがいをする

(のどの奥にも届くように)



マスクをする

(のどの保湿)



## 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  
イベントのときに  
食べすぎ注意

遅くまでゲームをしない。  
夜更かししない！



ダラダラ、ごろごろ  
せず、体を動かそう。



## 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。憶小にも本格的な流行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。