

保健たより

すこやか



令和3年1月5日
 羽生市立川俣小学校
 保健室
 ※お子様と一緒に読んでください。



あけましておめでとうございます。
 新しい年をむかえると、気持ちまで新しくなるようなすがすがしい気持ちになりますよね。
 干支の動物の中で一番ゆっくりと動く牛。丑年は先を急がず一歩一歩着実に物事を進めると
 よいそうです。健康な体にも毎日の積み重ねが大切です。今年もみなさんが健康で過ごせるよう
 お手伝いをしていきます。よろしくおねがいします。

早起き
 ぐっどモーにんぐ
 太陽の光をあびよう

朝ごはん
 ぎゅーっと
 パワーチャージ
 脳と体のエネルギーになるよ

べんきょう
 しっかり読もう…
 朝ごはんのおかげで集中できるよ

すいみん
 もう寝るよ
 脳と体をゆっくり休ませよう

生活リズムを整えて
モーっと
元気な1年
 にしよう!

昼ごはん
 30回か
 噛もう!
 よく噛むことを忘れないで

夜ごはん
 食べすぎは
 よくないって言うし…
 寝る2時間前までにすませよう

お風呂
 もう
 温まったかな?
 ぬるめのお風呂につかりよう

うんどう
 うしろー
 寒い日も外で体を動かそう

1月の保健行事

1月6日(水) 身体計測^{しんたいけいそく}・ミニ保健指導^{ほけんしどう}

1・2年生…姿勢^{しせい}について

3年生…すいみんについて

4～6年生…メディア・インターネットについて

ミニ保健指導を行います。是非、ご家庭でも話題にしてお話してください。

1月13日(水) ヘル^く歯^しー^ちェック

1月26日(火) 5年生^{ねんせい}歯^し科^か指^し導^{どう}

ゲストティーチャー^{かねこたえこし かえいせいし}金子妙子^{たねこ}歯科^し衛生^{せい}士^しさん

保護者の方へ

新型コロナウイルス感染症が羽生市内でも流行してきています。お子さんの体調が優れない場合(のどの痛み・鼻水等)は必ず病院を受診してください。また、マスクの着用を必ずお願いします。

教室でも常に換気をしていて例年よりも寒さを感じやすいです。温かい服装をさせて登校をお願いします。

もし、発熱したら・・・

受診するための3つのステップを紹介します。

※まずはかかりつけ医に相談！受診が難しい場合は

①医療機関を検索

新型コロナとインフルエンザの両方の診療ができる『埼玉県指定診療・検査医療機関』を検索

②受診の予約

他の症状の患者さんとの接触を避けるため、医療機関ごとに発熱患者専用の受付時間を設定しています。必ず事前に予約をしてください。

③受診

必ず予約した病院で受診してください。

落ち着くためのアンガーマネジメントテクニック

＊イライラしたら・・・＊

4秒吸って

・深呼吸を3回しよう

6秒で吐ききる

・数字を6まで数えよう

・落ち着く言葉をとえよう

・腕をクロスして自分の胸をトントン

一般社団法人日本アンガーマネジメント協会の資料を基に作成

＊スッキリしよう＊

・リラックスしよう
→ストレッチ

肩甲骨がくっつくように手を組んで伸ばす(5秒キープ)

手首をそらす

手首を曲げる

ゆっくり息を吐きながらそれぞれ10秒キープ

・手を伸ばしてグー、パーをゆっくり5回繰り返す

・燃焼しよう→走る、なわとび(ジャンプ)

・集中しよう
→粘土、工作、お絵描き

新型コロナウイルス感染の『第三波』が到来し、心と体へのさらなる悪影響が心配されています。大切なことは、規則正しい生活を送り、自律神経を整えることです。

自律神経は乳幼児期に鍛えると一生働きがよくなると言われていますが、何歳からでも鍛え直すことができます。また、ゲームやインターネットに時間を費やして怒りっぽくなることも指摘されています。そんな怒りを解消させるストレッチや深呼吸の方法を左の絵で紹介しています。

お子さんにイライラしている様子があったら今、どんな気持ち？とお子さんの気持ちと向き合ってあげることも大切です。