



ほけん たより

すこやか

令和3年2月1日
羽生市立川俣小学校
保健室

※お子様と一緒にお読みください。

まだまだ寒い日が続きますが、2月は暦の上では「立春」を迎え、春が始まる月とされています。草花はこれからやってくる春にきれいな花を咲かせたり、芽を出したりするための準備を始める季節です。みなさんも春に向けて元気な一歩が踏み出せるよう、規則正しい生活習慣を心がけましょう。

できるかな？

こころの 応急手当

血が出たところにばんそうこうを貼ったり、熱があるときはゆっくり休んだり…では、こころが傷ついてしまったときは？からだと同じように、こころにも応急手当が必要です。

手当が必要なとき



受け入れてもらえなかったとき



悩みが頭からはなれないとき



自分のことが嫌いになりそうとき



ひとりぼっちだと思ったとき

手当

からだを動かす

こころとからだをリラックスさせる効果があります。疲れてしまわないよう「スッキリした！」と思えるくらいを目安に。

深呼吸をする

不安や緊張が強くなると、呼吸が浅くなりがちです。ゆっくり「いーち、にー、さーん」と数えながら呼吸してみましょう。

気持ちを紙に書く

悩みを少し離れたところから見ると、今まで思いつかなかった別の考えを発見できるかもしれません。

笑い飛ばす

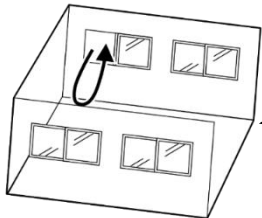
自分の失敗を笑ってみましょう。少し気持ちが楽になって、解決策が見えてくるかもしれません。

ほかにも、誰かに話す、1人の時間を作る、本を読む、大きな声で歌うなど、こころの手当てはいろいろ。「これが正解」というものはありません。

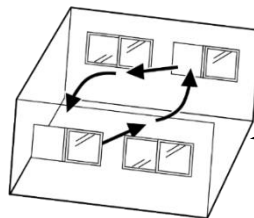
自分に合った手当の方法をさがしてみましょう。

部屋の空気をいれかえよう

寒いとき、エアコンやストーブであたためられた部屋は、天国みたいに感じます。でも、換気することで汚れた空気を外に出し、きれいな空気を室内に入れることができます。換気で窓を開ける際に、その向かい側にも窓か扉がある場合は両方を開けて空気の通り道をつくと、きれいな空気がよりたくさん室内に入りやすくなります。



片側だけ窓を開けた場合



両側の窓を対角線上に開けた場合

※対角線上に位置する窓やドアの2カ所を開けたままにした方が換気効果が高い上に室温の低下も防げるようです。

ノーメディアチャレンジ!!

1月8日から18日まで自分でノーメディアのチャレンジコースを選び頑張って取り組みましたね。保護者の皆様、ご協力ありがとうございました。いくつか感想を紹介したいと思います。

☆児童の感想☆

- ゲームをせずに家族と会話をしたり遊ぶことは大切だと思いました。
- ノーメディアチャレンジでテレビなどをひかえ、勉強の時間を増やせました。
- メディアを使わないときに読書など普段あまりやらないことができて良かったです。
- ノーメディアをしている間に勉強に集中できました。
- すすんでご飯が食べられました。
- これからもメディアを使いすぎないように努力したいです。



☆保護者の感想☆

- メディアを使わない時間にたくさんお手伝いをしてくれました。
- いつもテレビを見ながら食べていたので食べる時間がかかっていたけど、テレビを見ないで食べるとだらだらすることなく食べ終わるのでとても良かったと思います。
- 家族で話す時間が増えて、とても良かったと思います。ノーメディアチャレンジでなくとも続けていけるようにしたいです。
- 毎日当たり前のようにタブレットやゲームをしているのでこのチャレンジで時間を意識することができました。
- チャレンジした一週間は学校での出来事や勉強の事などたくさん話しました。これからも続けて欲しいです。
- 一週間、夕食の時にメディアを使用しないでがんばりました。よく食事の味も分かるし、話もできました。これからも心がけて生活してみたいです。