

# ほけんだより

冬の寒さが続いています。コロナの予防ももうずいぶん長い間がんばっていて、心もつかれていませんか？体だけでなく心の調子もときどきは見直してみましょう。

## 休日の過ごし方も大事

楽しく過ごしてほしい休日ですが、こんなことが体調をくずす原因になってしまう人があります。

### こんなことで

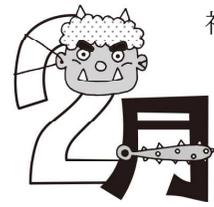
- ・夜ふかし、朝ねぼう
- ・人が多い場所へのお出かけ
- ・食べ過ぎや油ものとりすぎ

また、家でゆっくり過ごすときに気をつけたいポイントがあります。

### おうちでは

- ・湿度を40%以上に保つ
- ・厚着や薄着をしない
- ・こまめに水分補給をする

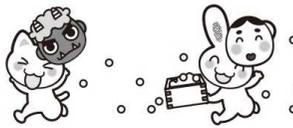
休日にしっかりパワーをたくわえて、元気に学校に来てくださいね。



神宅小学校  
'22.2.1

## 今月の保健目標

心身ともに健康に過ごそう



朝ごはん



## 花粉症の季節がやってきます



目がいたい、かゆい、鼻水、鼻づまりなど、毎年アレルギー症状が出る人は、今が病院に行っておくチャンスです。

## 心のカゼにも気をつけて



### 心のカゼの症状

- ・食欲がない
- ・眠りが浅い
- ・体がだるい
- ・やる気が出ない

### 心のカゼの原因

- ・家族や友達とけんかした
- ・心配なことがある
- ・うまく気持ちを伝えられない
- ・習い事や勉強でいそがしい

### 心のカゼの治療法

- ・誰かに話す
- ・お風呂にゆっくりはいる
- ・「楽しい」と思うことをする
- ・のんびり過ごす時間をつくる

## 心がカゼをひかないために



元気がない人がいたら、声をかけてみましょう。話をするだけで気持ちが楽になることもあります。

話を聞くときは、自分の考えを押しつけないで、まずは相手の気持ちに寄りそってみましょう。



難しい問題は、おとなの力を借りましょう。おとなだって、みんなむかしは子供、だれもがきっと相談にのってくれますよ。

## ◆保護者のみなさまへ◆

冬休み中健康日記にがんばりたいこととして「もっと野菜を食べる」「早寝早起きをする」「ゲームや動画の時間を短くする」と、多くの子供たちが書いていました。子供たちの思いを叶えられるよう、ご家庭のご協力をよろしくお願いいたします。

コロナ禍の生活で、ストレスをためている子供たちもいるかもしれません。変わった様子がないか、注意深く見てあげてください。

