



令和7年1月8日(水) 高原小学校 保健室

## 「冬休みモード」から切りかえ!

新しい年になると、新鮮な気持ちになりますね。「今年は〇〇をがんばろう!」そんな目標に向かうためには、早寝・早起き・朝ごはんで生活リズムを整えて、免疫力を高め、元気な体をつくりましょう。今日からは冬休みのおうちモードから学校モードへ気持ちを切り替えて、3学期も元気いっぱい、笑顔いっぱい、がんばりましょう!

### 早く寝る!

『夜ふかし→学校があるから早起き→眠い』というパターンが多くみられます。まずは夜ふかしをせず、早めに寝ることを心がけましょう。



### 朝食をとる!

朝からだるい人に多い『朝食ぬき』。たとえば、パンにバナナ、牛乳。これだけでも食べてくると、エネルギー不足になりにくいですよ!



### からだを動かす!

昼のうちにからだを動かしましょう。体育、外遊び、お手伝い…動いた分、からだは休みを必要としますから、夜には自然にねむくなります。



## 感染予防の基本は手洗いです!

冬はインフルエンザやウイルス性胃腸炎などの感染症が流行する時季です。手のひらや指に細菌やウイルスがついた状態で、自分の目、鼻、口などの粘膜を触ってしまうと、感染症にかかる可能性があります。そのため、こまめに石けんで手を洗うことが大切です。

### ●こんなときに手を洗おう!

- 外から帰ってきたとき
- ごはんを食べる前
- トイレの後
- 咳やくしゃみ、鼻をかんだとき
- 共有のものを触ったとき



### ●手洗いのポイント

①石けんをしっかり泡立てる



②手のすみずみまで洗う  
(手のひら、手のこう、指と指の間、指先、つめの先、手首など)



③泡や汚れをしっかり洗い流す



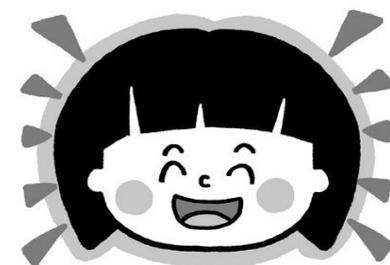
④せいけつなハンカチやタオルでふく



## 自分を好きになるために

自分のことが好きですか? いきなりそう聞かれても、「どうかなあ…」と戸惑うかもしれませんね。でも、今の自分が好きになれば、いろんなことに挑戦したり、友達と楽しくつきあえたり、毎日がもっと楽しくなるはず。

そこで、自分を好きになる方法を紹介します。ぜひ試してみてくださいね。



- ①誰かと自分を比べない(自分とは自分! 世界にたった一人の存在というのはすごいこと)。
- ②自分をほめよう(小さなことでもOK)。
- ③早めに休んで、体と心の疲れをとる(疲れたときは、とりあえずぐっすり寝よう)。