



No.19  
2024/1/10  
池田小学校 保健室

イラスト引用元：「健」2024年1月号

あけましておめでとうございます☆ けがや病気もなく、充実した冬休みをすごすことができましたか？またみなさんの楽しい話を聞かせてくださいね♪ そして、いよいよしめくくりの3学期がスタートします。少しずつ学校モードに体と気持ちを切りかえていきましょう！夜ふかしをしない、朝ごはんを食べる、外で体を動かすなど意識してやってみてください◎

## 2024年の目標を立てよう！

この1年を元気に過ごすために、自分ががんばりたいことをつけたいことを決めて書いてみましょう！

～ 今年の目標！！ ～



## スイッチ！ 冬休みモード >>> 学校モード

新学期が始まりましたが、お正月気分から抜け出せない人はいませんか？冬休みで生活リズムが変わってしまった人は、3つのスイッチで学校モードに切り替えましょう。

### スイッチ/①

#### 早起き

決まった時間に起きて朝日を浴びましょう。早起きすると夜も自然と眠くなり、早寝にもつながります。

### スイッチ/②

#### 朝ごはん

体と脳が目覚め、1日のエネルギー源になります。菓子パンなどではなく、栄養バランスの良い食事を心がけて。

### スイッチ/③

#### 運動

寒いときこそ運動で体の中からポカポカに。体がほどよく疲れれば、夜もぐっすり眠れます。

～保護者の方へ～

昨年も大変お世話になりました。今年も引き続き、学校保健活動へのご理解とご協力をよろしくお願いいたします。冬休み中の病気、けがなどで学校生活で配慮が必要なことや、お子様の様子で気になること等ありましたら教えていただけますと幸いです。よろしくお願いいたします。

～今月の保健目標～

## 心の健康を考えよう！

冬は心の調子をくずしやすい時期とされています。その原因の1つは冬の日照時間（太陽が出ている時間）の短さだそうです。今年のお正月は災害など少し心が落ち着かないニュースもありましたね。そんな時は自分の心の健康について考えてみましょう。

### まずは！自分の心のSOSに気づこう！

こんなサインを見のがさないで！

やる気がでない…



ご飯が食べられない…



体がだるい…



集中できない…



↓ 心のSOSに気づいたら… ↓

### ゆっくりねる！



すいみん不足は体と心のさまざまな不調の原因になります。眠たくないなと思っても布団に入って目を閉じましょう！

### 気分をかえる！



読書やスポーツなどしんどい気持ちをわすれて夢中になれることがある。といい気分転換になりますね！

### たくさん笑う！



『今はそんな気分じゃない…』かもしれないけれど、笑うことでつらい気持ちを和らげることもできます。

### ひとに話す！



だれかに話すだけですっきりします。友だち、お家の人、先生、カウンセラーさんなど、助けてくれる人はたくさんいます！