



令和5年2月
 成名小学校
 ほけんしつ



暦の上では「節分」から「立春」で春を迎えるところですが、記録的な大雪とともに寒い日が続いていますね。2月は1年のうち、最も寒くなる時期です。夕方日が暮れるのも早く、どうしても家の中で過ごす時間が長くな

ってしまいます。外での運動や遊びでからだを動かすことは、早ね早起きや食事を1日3回きちんととるといった正しい生活リズムとつながりがあり、からだやこころの成長のためにも大切です。寒い時こそ、からだを動かしてからだを温めましょう。外から帰った時など手洗いうがいも忘れずに。



手洗いスタンプチェック実施中

かぜやインフルエンザなどの感染症が流行しているので、予防のために保健給食委員会では何か取組ができないか考えました。冷たい水での手洗い…ついおっくうになってしまうことはありませんか？保健給食委員会では「手洗い」を丁寧にしてほしいと思い、「手洗いスタンプ」を使って、手洗いがきちんとできているかチェックを行っています。大雪の関係で延期になってしまっている学年もありますが、順次実施していきます。



保健給食委員さん
 教室に行く前に
 打ち合わせ中。



スタンプ
 消えたかな？



なん ストレスって何だろう？

わたしたちのこころとからだには、強いつながりがあります。からだの調子が良くないと気分が落ち込んでしまうように、なやみごとがあると頭やおなか痛くなってしまふこともあります。みなさんのからだところはどちらも元気ですか？自分のからだところに向き合う時間も大事にしましょう。



●ストレスをためないためには？



• すきなことをする
(本を読む、音楽をきくなど)

• からだを休める
(早く寝る、お風呂にゆっくり入るなど)

• 友だちやうちの人、先生に相談する

ストレスは誰にでもあります。だからこそ、うまく付き合っていくことが大切です。いろいろ試して自分に合った対処方法をさがしてみよう。

ネガティブな言葉を禁句にする



ポジティブな言葉をさがしてみよう！

自分のペースで

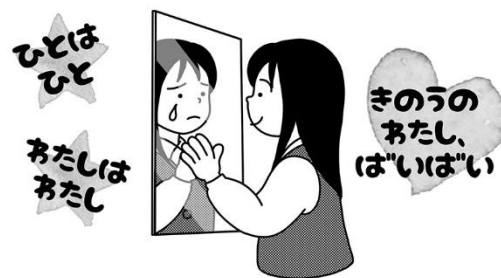


『なんとなく…』でも、ひと休み♪

メンタル
トレーニング

軽くなるかも！
そのストレス、

他人と比べない



昨日の自分と勝負しよう！

誰かの役に立ってみる



ありがとうと言われたい♪