

おうちの人と一緒に読みましょう。



令和6年1月12日
所沢市立椿峰小学校
保健室

2024年になりました。今年もよろしくおねがいします。みなさんは、今年の目標をたてましたか？
どんな目標を達成するにもコツコツと努力を積み重ねることが大切です。そのためには、健康な心と体
が必要です。今年も1年、けがや事故、病気に気を付けてすごしましょう。みなさんの毎日が、元気で
充実した日々になるように応援しています。



モヤモヤを吹き飛ばせ!

みんなの
ストレス解消法は？



新しい年を迎えるとともに、大きな地震や悲しい事故がありました。
テレビのニュースでもたくさん放送されていたり、まわりの人から話
をきいたりして、心がザワザワ、モヤモヤしている人もいることと
思います。そんな時は自分にあたりリラックス法を見つけて気分転換を
してみてくださいね。

頭がぼおつとしたら 散歩に行く



机から少し離れるだけで、気分転換
になります。外に行けないときは、首や
肩を回すだけでもリフレッシュに。



気持ちが焦る時は深呼吸

焦ると呼吸が浅くなるので、深呼吸で落ち着きます。
ポイントは「ちゃんと吐く」。3秒かけてゆっくり息を
吐いたら、3秒かけて息を吸います。

「今」の気持ちを書いて リフレッシュ

モヤモヤしたら紙に「今」感じていることを
書きます。文字でも絵でも、書きなぐりでも大
丈夫。気持ちが落ち着いたり、新たな選択肢に
気づけたりします。



集中力が切れたら 好きな音楽を聴きます

ポイントは何かをしながらではなく、
集中して聴くこと。気分にあった好き
な曲を選んで音楽にひたります。



笑って息抜き

バラエティー番組や動画などを見て笑
います。笑うことには、免疫力が高まっ
たり、脳が活性化したりと、リフレッシ
ュできる以外にも嬉しい効果があります。

他にも友達と話す、温かい飲み物を飲むなど、ストレスを解消する方法はたくさんあります。

自分なりの方法を見つけて、ひと休める時間も大切にしましょう



3 学期 保健教育の予定について



■1月19日（金）株式会社ユースキン「手のはだあれをまもれ！ハンドケアマスター」

今年度も、教材をご提供いただき、3年生を対象に実施します。

※ 12月にお話朝会やほけんだよりで、スキンケアの大切さを伝えたところ、保健室に保湿クリームを借りにくる児童が増えています。ぜひ、今後も活用してください。

■1月25日（木）9：00～ 3年生臨時歯科健診

※ コロナ禍で実施できていなかった、（学校歯科医）芳賀先生のご厚意のもと、今年度から改めて取り組んでいきたいと思っております。詳しい内容につきましては、改めてお知らせを配布いたします。

■2月、4年生保健体育分野 単元「体の発育・発達」に養護教諭も参加して授業をします。

※ 学習指導要領に則った内容を行います。内容に関してご質問やご要望、ご心配なことがありましたら、学級担任または養護教諭へお問い合わせください。

埼玉県歯・口に関する健康啓発標語コンクール

入賞 5年1組 児童

作品「^はぼくの歯だ ^はかならずまもる ^は歯ブラシで」

保健給食委員会の取り組みとして応募しました。ほかにも参加した委員会児童の個性あふれる啓発標語作品がありました。

- ・じぶんの歯 いっしょうつかう たからもの（5年）
- ・歯みがきは ^{えがお}笑顔でやろう ピカピカに（5年）
- ・歯みがきと フッ소가あれば ^{さいきょう}最強だ（5年）
- ・えがおがね ^{きれい}きれいなひとは 歯がきれい（6年）
- ・歯ブラシは ^{むし}むし歯をなくす クリーナー（6年）

来年度も、ユーモアあふれる作品を応募することが楽しみです。



2学期終業式で校長先生から賞状をいただきました。

★1月 保健室前掲示物 紹介★

-つばき神社へ、お参りはしましたか？

1日1回おみくじが引けます！今日のあなたの

運勢はどうでしょうか？ぜひ挑戦してみてくださいね。

