

ほけんだより

15号

2026.02.02

高石市立東羽衣小学校

寒い日が続いていますが、みなさんは元気にすごしていますか？

この時期は、かぜやインフルエンザなどの病気だけでなく、空気がかわいて、体の調子がくずれやすくなることがあります。

また、寒さや生活の変化などで、知らないうちに心がつかれてしまうこともあります。気づかないうちにストレスがたまってしまうこともあるので、自分の体や心の様子に目をむけてみましょう。

手洗い・うがいをていねいにしたり、水分をこまめにとったりして、体を大切にしましょう。

「なんだかいつもとちがうな」と感じたら、がまんせずに先生やおうちの人に知らせてください。

みんなで元気に毎日をすごしていきましょう♪

ストレス対策に 3つの「R」

「なんだか気持ちがモヤモヤする」「最近、疲れていて元気がでない…」そんなストレスを感じていたら、自分で自分の調子を整えましょう。キーワードは、3つの「R」です。

- **REST (休養)**
…疲れているときは、「寝る」ことがストレス解消に役立ちます。
- **RECREATION (気晴らし)**
…読書、音楽を聴く、運動する、お気に入りの動画を見る…など、好きな時間を過ごして、気分をリフレッシュしましょう。
- **RELAX (緊張をほぐす)**
…深呼吸をしたり、ストレッチをしたりして、心と体の緊張をほぐしましょう。

★★「ありがとう」が元気の源★★

あ→「ありがとう」のことば

(みんなで声をかけあいましょう)

い→「いただきます」のことば

(朝食が1日の活動を支えます)

う→運動

(適度に体を動かすことが、みんなの体と心の成長につながります)

え→笑顔

(笑顔で過ごせば、心が安定します)

お→「おやすみなさい」のことば

(早寝早起きがよい生活リズムを作ります)



乾燥注意報!!! 乾燥にともなう健康課題

感染症にかかりやすくなる

肌トラブル(乾燥肌やかゆみ)

バチッと、静電気に注意



暖房をつけるときは適切な温度(20~22℃)で、湿度対策も心がけましょう