



ほけんだより

11月

旭小学校 保健室 2022. 11. 9

こはるびよりと聞こくと、春のように感じますが、冬のはじめ、ちょうど11月頃のおだやかなお天気を意味します。

今週末には運動会を控え、各学年とも練習に熱が入っているようです。

1日の寒暖差の激しいこの時期なので、体調を崩さないように、本番に臨んで欲しいと思います。



元気な体づくりのポイントは何？

ポイント①

えいよう **栄養**

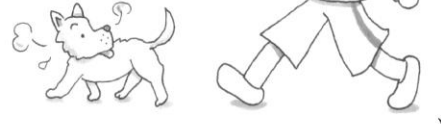
「これだけ食べればいい」という食べ物はありません。好き嫌いをせず、バランスよく食べることが大切です。



ポイント②

うんどう **運動**

適度な運動で、ウイルスと戦う力をアップさせましょう。じんわりと汗をかく程度でOK!



ポイント③

きゅうよう **休養**

疲れがたまっていると、体を守る力がダウン…生活リズムを整えて、しっかりと体を休めましょう。



④ つめのポイント

たくさんわらうこと

ストレスや痛みを和らげてくれたり、病気の予防になったり…「笑う」だけでいいことがいっぱいあります。たくさん笑って、元気に冬を乗りきりましょう!



11月10日は
いいトイレの日



よご
汚さないよう
いっほまえ
に、一歩前に
でましょう。



よご
汚してしまっ
たら、ふきま
しょう。

お
ゴミは落ち
ていません
か。



下着で温活しよう

最近、体が冷えていませんか？ 冷え
や低体温は「万病の元」ともいわれ、肩
こり、頭痛、腰痛、腹痛、月経痛、不眠
などさまざまな症状を引き起こします。

そんなときの強い味方が下着です！

下着には、汗を吸い取る働きがあるほか、
体温調節にも役立ちます。というも、

下着を着ると、その上に着る衣服との間
に空気の層がでるため、体が温かい空
気に包まれるからです。

「下着なんて、ダサいし面倒だから着
ないよ」なんて言わずに、着てみてく
ださい。その温かみ、快適さは、心も
体も喜びますよ♪

上手に「怒り」とつき合おう！

イライラしたときに、怒りがコン
トロールできずに悩んだことはあり
ませんか。怒りは、人間の原始的な
感情であり、ほとんどの人に備わっ
ているもので、悪いことではありま
せん。しかし、自分でコントロール
できず、トラブルが起きてしまうと
問題です。怒りが湧いてきたら、次
の方法を試してみてくださいね。

- ① 6秒間じっとする（突発的な怒り
りは6秒過ぎるとおさまるから）
- ② 深呼吸する（深呼吸には副交感
神経を高め、心身をリラックス
させる働きがあるから）
- ③ その場から離れる（怒りの原因
が目の前からなくなると、心を
落ち着けやすくなるから）

