



旭小学校 保健室 2022. 12. 22

冬に旬を迎えるりんごは「1日1個で医者いらず」と言われているほど、栄養がたっぷり。便秘解消や病気の予防、美容にも効果があるそうです。また、よくかんで食べることで歯を丈夫にしてくれるので、欧米では「自然の歯ブラシ」と呼ぶのだとか。でも…本当の歯みがきも忘れずにしましょう。

いよいよ学校も明日で終わり、クリスマスやお正月などイベントの多い冬休みですが、新型コロナウイルス感染症の更なる感染拡大やインフルエンザも心配されています。引き続き感染対策を続け、元気に3学期に登校して下さい。

## 覚えて防ごう 感染症予防の3原則

### ① 感染源の除去



消毒や除菌でウイルスや細菌をやっつける。

### ② 感染経路の遮断



マスクで感染を防いだり、手で洗いでウイルスや細菌を流す。

### ③ 抵抗力を高める



しっかり栄養をとり、ぐっすり寝て、適度に運動をする。

ウイルスはこんな子たちをねらっている！



好きなものばかり食べている子



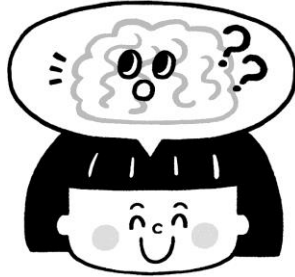
運動しない子



夜ふかしする子

# 脳をだましてスイッチON!

やらなければいけないことがあるのに、なんとなくやる気が出ない…。そんなときは、脳をだまして(錯覚させて)、やる気のスイッチをONにしましょう! 自分の好きな方法でスイッチONしたら、とにかく運動や勉強を始めることが大事です。一度始めてしまえば、その刺激でやる気がドンドン湧いてくるはず。ぜひ試してみてください。



## 自分のやる気スイッチを見つけよう

- ① 鏡を見て、「大丈夫!」と笑顔を作る。
- ② 姿勢をピンと正して、シャキッとしたポーズをきめる。
- ③ 元気に体を動かす(体をゆする、踊る)。
- ④ やる気が出る「テーマ曲」を聞く。
- ⑤ エナジーブレス(深呼吸)をする。

## 聞く力を育てよう

聞く力とは、「相手を理解する力」です。人の話を聞くときは、話の内容と相手の気持ちをより深く理解するために、右のポイントに気をつけましょう。



「聞く力」を身につけると、コミュニケーション力が高まり、まわりの人との信頼関係をつくりやすくなります。自分から話すのが苦手でも、きっと友達はあなたのよさをわかってくれますよ。

- ① 自分の解釈を加えないで、相手の話をありのまま聞く(途中で口を挟まない)
- ② 表情やしぐさなど、言葉以外のメッセージにも注意する
- ③ 相手の気持ちを理解する(相手が大切にしたいと思っていることを尊重する)

## 3つの首を温めて体ポカポカ



北風がピューツと吹いたら、体がガタガタ…

そんなあなたは、「首」「手首」「足首」の3つの“首”を寒さから守れていないのかも。

3つの首には体中をめぐる血管が集中しているので、温めると体の内側からポカポカするのです。

くび首

ネックウォーマーをつけたり、ハイネックの服を選ぶ

てくび手首

外に行くときは手袋を忘れずに

あしくび足首

締めつけない、厚手の靴下が◎



からだポカポカで、元気に冬を過ごしましょう!