

# ほけんだより



令和6年 12月2日  
浅井北小学校  
保健室

もうすぐ冬休み

思いっきり

がんばる  
楽しむ

ための

合言葉

冬休みには、楽しい予定が入っている人もいれば、勉強をがんばる予定の人もいるかもしれません。すべての基本となるのは心身の健康です。

ふくそうであたたかく

ふ

薄着はNG。上手に重ね着をしましょう。



ゆ

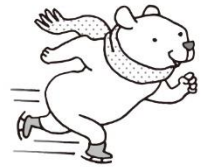
ゆっくりお風呂に入ろう

シャワーだけで済ませず湯船にゆっくりつかりましょう。

にちゅうは外で運動しよう

に

寒いとつい家に引きこもってしまいがち。適度に体を動かしましょう。



ま

まずは早起きから

生活リズムを保つコツは早起き。学校がある日と同じ時間に起きましょう。

けんこう的な食生活を

け

食べすぎに注意して、腹八分目を心がけましょう。



な

なんでもかんでも投稿しない

SNSは使い方を間違えると思わぬトラブルに。

いっつも手洗い忘れずに

い

手洗いは感染症予防の基本です。清潔なハンカチもポケットに。



## 2学期の保健教育...



10月末に6年生へ「マインド ポケット」と題し、保健教育を実施しました。嫌な気持ちや困った状況になったとき、どう対処すればよいかをグループで話し合い、発表しました。また、その後『心の状態チェックシート』に1週間取り組み、その日の自分の気持ちに合わせ、対処の方法を選択し実践しました。選択した方法を試してみても、気持ちの変化を感じられなかった児童もいたようですが、『いろいろな方法を試してみる』ことに意味があるようにも感じています。心のポケットにいくつかの対処法を携えておくことで、この先困難な場面に遭遇した時に、周りの人の力も借りながら乗り越えていってくれるといいなと思います。

※ワークシート等を持ち帰ります。ご確認をお願いします。