



保健だより

第10号

令和6年2月2日

古河第一小学校 保健室

保護者の人とよんでね。

2月4日は「立春」です。暦の上では春の始まりです。昔は、「季節の変わり目には邪気（病気を起こす悪い気）が生じる」と信じられていました。そこで生まれた儀式が、今の「節分」です。病気や災難などの悪い気が家から出るように「鬼は外」、幸せが家に来るように「福は内」と豆をまきます。2月3日には、豆をまいて、食べて、健康と福を呼びこみ、よい春を迎えましょう。



2月の保健目標『外で元気に遊ぼう』

寒いからと言って、教室にこもってしまう…、なんてことはありませんか？1年でも一番寒いこの時期だからこそ、外でたくさん体を動かしてみよう！どんないいことがあるのかな？

病気になるにくい
強い体になる

寝つきが
良くなり
ぐっすり
眠れる

ふと
太り
にくく
なる

骨や筋肉が
じょうぶになる

天気がいい日は
体を動かそう♪

冬こそしっかり ウォームアップ

寒い日は全身の血流が悪くなり、筋肉が硬くなりがち。いきなり激しい運動をすると、ケガの危険が高まります。



しっかりウォームアップをして、体を温めてからスポーツを楽しみましょう。

ウォームアップのコツ

“体を大きく動かす”を意識します。肩や股の関節を前後・左右へ動かしたり、大きく回したりしましょう。



筋肉の温度が上が
り、柔軟性が高ま
って、関節の可動域も
広がります。

しょうが湯やホットココアなど
温かい飲み物をとるのも効果的

運動後は、興奮状態の体を落ちつける
ためにストレッチなどでクールダウンを。

あなたのココロ、元気ですか？



《いまの気持ちはどんな感じ？》



ニコニコ



ドキドキ



プンプン



ルンルン



ヒヤヒヤ



シクシク



クタクタ



ツンツン

《自分の気持ちをあらわしてみよう！》

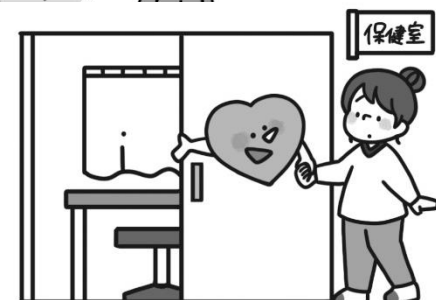
私たちは生活の中でいろんな気持ちになりますが、「おこっちゃだめ」「泣いちゃだめ」と、がまんしすぎていないでしょうか。気持ちをおさえつけていると、体によく影響が出ることも。誰かに話すなど、気持ちをあらわすようにしてみましょう。最初はうまくいかないかもしれませんが、続けていると、じょうずにできるようになりますよ。



どっちの言葉がうれしいかな？

ありがとう
大丈夫？
ごめんね
すごいね
よかったね

ムカつく
うるさい
ウザイ
消えろ
変なの



心が疲れたら 誰かに相談を

はやね・はやあき・朝ごはん 一小げんきクイズ ⑨



もんだい 思い通りにならなくてイライラしたり、いやな言い方をされてムッとしたり…、「怒り」を感じたときには、どのようにすると落ち着けるでしょうか？

- ① 怒りをそのまま表現する ② 深呼吸をして6秒数える

こたえはうらがわ

ー小げんきクイズの答え

②

「怒り」は、誰でもある気持ちです。怒ることは決して悪いことではありませんが、それに振り回されると、疲れてしまい楽しいことが少なくなってしまう。

「怒り」の気持ちを自分でコントロールすることができると、気持ちに余裕ができて、人との関わりもうまくいくようになります。その方法のひとつに、「6秒ルール」があります。怒りたくなったら、ぐっところえて6秒待ってみてください。そうすると、怒りの気持ちが小さくなるそうですよ。