



★^{ひと}うちのひとといっしょによみましょう★

令和6年
2月16日
励徳小
保健室
No.12

ほけんだより

まだまだ寒さが続き、暖かい春が待ち遠しい日々ですね。寒さや気温の変化は皆さんの体にとって、ストレスになります。ストレスと上手につきあっていけるように、皆さん自身がストレスについて知り、自分に合ったストレスの解消法を見つけましょう。

す と れ す じょうず ストレスと上手につきあおう！

テストや習い事、友達関係など・・・ストレスを感じる場面はたくさんあります。みなさんはストレスを感じた時、どのように対処していますか？

ストレスには、「いいストレス（適度なストレス）」と「わるいストレス（過度なストレス）」があります。大切なのは、ストレスと上手につきあっていくこと、そして、自分なりのストレスの解消法を知っておくことです。ストレスを完全になくすことは難しくても、誰かに相談したり、好きなことをして過ごしたりするなど、自分に合った解消法を知っておきましょう。

す と れ す わるいストレスってどんなもの？



からだに表れるサイン

- ・ 頭が痛い
- ・ 疲れやすい
- ・ 朝、体がだるい
- ・ 食欲がない など

こころに表れるサイン

- ・ ゆうつな気分が続く
- ・ 怒りっぽくなる
- ・ 集中できない
- ・ イライラする など



まずは、自分でサインに気付くことが大切です！！



す と れ す かん とき じょうず かん じょうず ストレスを感じた時の上手なつきあい方～自分に合った方法を見つけよう！～

<p>だれ 誰かに相談する</p>	<p>す 好きな音楽を聞く</p>	<p>からだ 体を動かす</p>	<p>ゆっくりお風呂に はい 入る</p>	<p>ほか その他にも・・・</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 絵を描く ・ 寝る ・ 声を出す など
-------------------	-------------------	------------------	---------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------

「いのち・からだ・こころの学習」お世話になりました！

1月26日（金）の「いのち・からだ・こころの学習」の授業参観はいかがでしたか？1・2年生は、体の部位や役目のこと、プライベートゾーンのことなどのお話がありました。3・4年生は、今まで習ったことの復習をした後、親や兄弟などで似ているところをたくさん探しました。見た目や性格など、似ているところは様々でした。5・6年生は、生命の誕生の写真をグループごとに並び替えたり、黒画用紙に尖った鉛筆で1ミリくらいの穴を開けて卵の大きさを確認したりして、学びを深めていました。また、授業参観後のアンケートのご協力ありがとうございました。今回のアンケート結果を来年度に活かしていきたいと思えます。

1・2年生

「じぶんたちのからだのことをしよう」



3・4年生

「いのちのつながりについて考えよう」



5・6年生

「私たちはどのようにして誕生したのだろう」



ほけんきゅうしょくいんかい はっぴょう
保健給食委員会の発表がありました！



励徳小学校では、全国学校給食週間にちなんで1/22（月）から1/26（金）を給食週間とし、いろいろな取組を行いました。給食集会では、給食の歴史や給食室の1日について保健給食委員会が調べ、クイズなどで発表しました。また、全校児童で給食室の先生方へ感謝の手紙を書きわたしました。おいしい給食に感謝です。

