

# ほけんだより 2月号



玉水小学校  
保健室



愛や感謝など気持ちを伝えるバレンタインデーがあり、まだまだ寒さが残る2月になりました。  
そこで今月号は、

- ① ストレスについて ～ストレスと解消法～
- ② 寒いから〇〇のなまけもの
- ③ メディアコントロール結果の返却について



の3本でお送りします。

## ストレスについて ～ストレスと解消法～

ストレスは、様々なことがきっかけで心や体におこる反応のことを言います。

下の図を見て、どのようなことがストレスのきっかけになるのかを確認し、ストレスを少しでも軽くするため、自分に合うストレス解消法を見つけてみてください。

ストレスのきっかけになるものを  
ストレスといいます。

暑い、寒いなどの環境

友だちとけんかした

夜遅い時間に寝るなど  
睡眠不足

ストレス

入学や新学期のはじまり

体調不良、けが

習い事でうまくいかなかった

あいさつを  
かえしてくれなかった

ストレス解消法

早ね、早起きなど生活リズムを整える。

家族、友だち、先生など話しやすい人に話す。

「いつもどおり」を大切にする。無理をしない。

好きなものを食べたり、好きなことをしたりする。

ほかにもまだまだあります！

きっと、100% すっきりすることは難しいかもしれませんが、  
大切なのは、「ストレスと上手につきあっていくこと」です。



# 寒いから〇〇のなまけもの



## 【 寒いから、こたつで寝る 】

こたつはぬくぬくしていて、ついつい眠くなってしまうですね。  
しかし、こたつで寝てしまうと・・・



- こたつの中は乾燥しているので、足など肌の水分がすわれ、肌が乾燥する。
- 寝ている間は水分補給ができないので、乾燥し、脱水症状になりやすい。
- 上半身とこたつで温められた下半身との体温のバランスが崩れ、体調を崩す。

こたつでは寝ないように気をつけ、眠くなったら布団へ移動しましょう。  
もし寝てしまったり、長時間こたつに入ったりした場合は、水分補給をしっかりと行ってください。

## 【 寒いから、部屋でゲームやスマホを長時間使う 】

かぜをひかないように、あたたかい部屋で過ごすことも大切なことですが、  
ゲームやスマホ、テレビなどメディアを長い時間使うと・・・



- 目が疲れて視力が落ちる。
- 同じ姿勢でい続けると、姿勢が悪くなり、首や肩がこるなど体が疲れやすくなる。

家の中でも外でもストレッチや運動など体を動かすことで、体がポカポカし、健康になりますよ。



## メディアコントロール結果の返却について

1月20日（火）～1月26日（月）の1週間、天水中学校、小天小学校、玉水小学校の3校で第2回メディアコントロール週間に取り組みました。そして第1回と同様に、表は個人の結果、裏は学年の結果が記載された結果表を配りました。結果はご覧になられましたでしょうか。

なお、取り組み期間中にインフルエンザへの罹患や体調不良等による欠席などにより、実施や入力ができなかった児童もいます。その場合は、結果の表が空欄になっております。ご了承ください。

また、次年度も行われる予定です。取り組み期間だけでなく、日ごろから「メディアは楽しみながらほどよく活用し、メディアにより寝る時間をけずらない。」ことを意識して生活しましょう。

今回の取組や結果をご家庭でのスマホやゲーム、テレビなどのメディア利用に関わるルール決定や見直しの機会にさせていただければと思います。