

にこにこ 2月

R4. 2. 1
龍野小保健便り
保健室 宗 小百美

<おうちのひとといっしょによんでください。>

中国で2月4日（金）に冬のオリンピックが開幕します。以前、ある学者が言っていました。運動が得意な人は、運動神経がいいのではなく、あきらめずに続けることが得意なのだ。オリンピックに出るような選手は、少しでも早く、少しでも遠くへなど、あきらめずに練習を続けた人達だということだと思います。私たちもあきらめずに、続けていくと、もしかしたら・・・

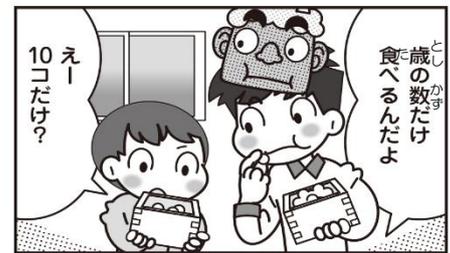


こころの「カゼ」にも きをつけて



おとな 大人にはツライ せつぶん 節分

K・Shinbo



こころの「カゼ」の症状

- なぜかイライラする。
- 食欲がない。
- 元気が出ない。
- やる気が出ない。
- 体がだるい。
- 楽しい気分になれない。



こころの「カゼ」の原因

- 友達とけんかした。
- おうちの人にしかられた。
- うまく自分の気持ちを伝えられない。
- 心配なことがある。
- 習い事などで疲れている。



こころの「カゼ」の治療法

- だれかに話を聞いてもらう。
- 「楽しい」と思うことをする。（注：ゲームは長くしすぎない）
- のんびり過ごす時間をつくる。
- お風呂にゆっくり入る。
- 体を動かす。
- 音楽を聴く など



心も体と同じように病気になることがあります。病気になってしまうと、よくなるのに時間がかかってしまいます。病気にならないように、心の健康を保つために自分なりのストレス発散の方法を見つけておくといいでしょう。ちなみに私は、好きなドラマを見ることです。何が好きか話しかけて聞いてね。



先生方に、「体を元気にするために続けていることは何ですか」のインタビューをして、「からだは宝船」をつくりました。



よく寝ること、がまんせずに食べること
ストレッチの3つをしています。 申斐

よく食べることでよく寝ることです。 山崎

犬の散歩をすることです。 松岡

体をやわらかくするためにストレッチをしています。 西村

お茶を飲んでかぜの予防をしています。 藤田

週に2回ヨガに行って体を動かして汗をかくこと、ビタミンをとることです。 木村

リラックスして体を休めることです。 緒方

寝ること、体を動かすことです。 永野

何でもバランスよく食べて厚着をしないことです。 木元

いつも笑顔ですごし、筋トレをすること、睡眠時間をしっかりとることです。 岩永

早く寝ることです。 中村

スクワットを1日10回R1を飲みます。 塚本

睡眠をしっかり取ることで。 中原

土日には散歩をしています。1時間歩きます。 宗

かえったら手を洗うこと、健康のために歩くこと、笑顔ですごすこと。 大江

運動することです。土日は散歩かジョギングをしています。 金子

体にいいものを食べることです。 澤村

「いのち・からだ・こころの学習」旬間2月9日～

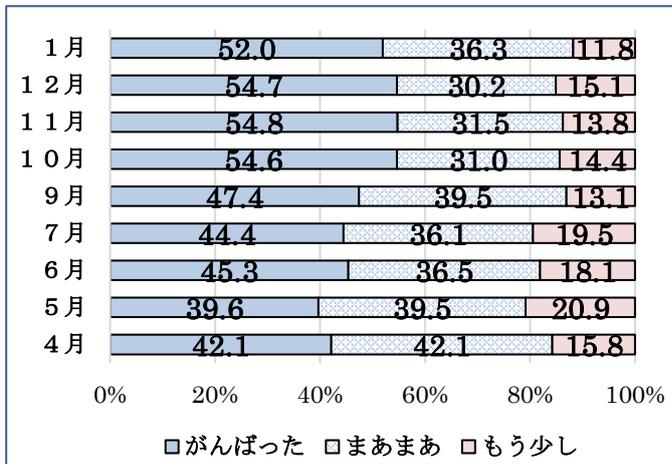
3学期は、性に関することを学年の発達に合わせて学習していきます。この学習は、体や心についてとても大切なことです。おうちの方と一緒に作り上げていく授業もあるかもしれません。宜しくお願いします。



1月31日4年生で思春期の体の中と心の変化について学習しました。

<ノ・テレ・ビ・ノ・メ・ディア> じこひょうか

1月は、「もう少し」の人が減っていることがとてもすばらしいと思います。2月には、メディアコントロールの花のシールの数を数えます。さて、どの学年のシールが一番多いでしょう？



VS



私たち人間は、ウイルスをやっつけることはとてもむずかしいんだということをこの2年間で学びました。今のところ、私たちにできることは、マスクをして、うがい・手洗いをして、換気をして、密を避けていくことです。

でも、希望はあると思っています。だって、ついこの前まで、マスクなしで旅行に行ったり、食事会をしたりしていたんですから。

そんな日は必ず来ます。そこを楽しみに今はマスクをしてすごしましょう。