

ほけんがより 2月

令和3年2月1日 牧野小学校*ほけんしつ



寒い朝、お布団から出るのはなかなか大変。

でも、お布団の中で“う～ん”と伸びをして

からだを動かしてみると起きやすいかも！？

それから、寝ている間に体温が下がるので、

朝は特に「冷え」を感じやすい時間帯です。

あたたかい朝ごはんでは足の先まであたためて、朝のからだにエンジンをかけましょう。

からだがあたたまらないと、脳も活発に動きませんよ。

いかり刻もう。朝の生活リズム



▼インフルエンザの出席停止基準▼

「発症後5日を経過し、かつ、解熱後2日（幼児にあっては3日）を経過するまで」

できるかな？

こころの応急手当

手当てが必要なとき



血が出たところにばんそうこうを貼ったり、熱があるときはゆっくり休んだり…では、こころが傷ついてしまったときは？からだと同じように、こころにも応急手当が必要です。

手当て

からだを動かす

こころとからだをリラックスさせる効果があります。疲れてしまわないよう「スッキリした！」と思えるくらいを目安に。

深呼吸をする

不安や緊張が強くなると、呼吸が浅くなりがちです。ゆっくり「いーち、にー、さーん」と数えながら呼吸してみましょう。

気持ちを紙に書く

悩みを少し離れたところから見ると、今まで思いつかなかった別の考えを発見できるかもしれません。

笑い飛ばす

自分の失敗を笑ってみましょう。少し気持ちが楽になって、解決策が見えてくるかもしれません。

+

自分に合った手当ての方法をさがしてみましょう。

マスク・てあらい・かんき



せっかつけるなら

