

# ほけんのひろば 1月号

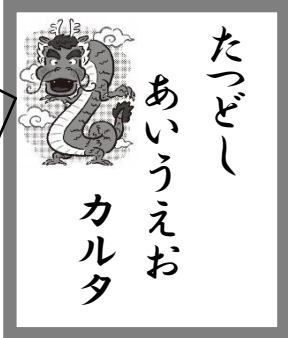
令和6年1月10日 北区立浮間小学校 保健室



あたらしいとし、2024年が始まりました。今年（辰）は神話や伝説に出てくる想像上の動物ですが、力が強く、勇ましく空を飛び、天に昇っていくカッコイイ姿はみなさんも知っていることでしょう。今年（辰）は力強く活気にあふれ、心も体もぐんぐん成長していく1年にしていきましょう！

がっ ほけんもくひょう  
 ~1月の保健目標~  
 さむ ふう けんこう す  
 寒い冬を健康に過ごしましょう

寒い季節ですが、  
 かぜをひかずに  
 心も体も健康に  
 過ごすために  
 カルタに挑戦だ！



に入ることをすべて  
 当てられるかな？

あさ 食べたたら  
 わいてくる  

 [ ]

い えにかえたら  
 しっかり  
 手をあらおう  

 [ ]

ウ イルスは  
 こまめな  
 洗い出して  

 [ ]

え いようの  
 ととのえ  
 じょうぶな体  

 [ ]

お やすみなさい  
 早くねむって  
 たっぷり  

 [ ]

た くさん  
 笑うと  
 ストレス  
 解消！  

 [ ]

つ めたい風も  
 へっちゃらさ  
 外で  
 体ポカポカ  

 [ ]

し ゆうかん  
 げよう  
 健康的な  
 生活習慣  

 [ ]

ど んなときも  
 たのしく  
 なかよし  
 すてきな  
 なかま  

 [ ]



< たっどし あいうえお カルタ 答えと説明 >

あ	「あさごはん 食べたら力がわいてくる」 一日の元気のもとである朝ごはんを食べると体温が上がる、脳と体がすっきりと目を覚ます、集中力が上がるなど、よいことがいっぱいです。
い	「いえにかえったらせっけんですっきり手をあらおう」 家に帰った時はもちろんですが、学校でも休み時間ごとに手を洗うなど、こまめに手洗いすることは感染症予防の基本です。
う	「ウイルスはこまめな換気で追い出して」 閉め切った部屋の空気は汚れていきます。寒いですがこまめに窓やドアを開けて換気することは体調を保つために大切です。
え	「えいようのバランスととのえ じょうぶな体」 かせ予防に効果的な栄養素は「ビタミン類」「タンパク質」「炭水化物」などがありますが、ビタミンもA、C、Eなど、いろいろな食物に含まれているので、好き嫌いせずたくさんの種類の食物を食べることが大切です。
お	「おやすみなさい 早くねむって たっぶりすいみん」 寝ている間に病気に対する抵抗力が高まります。睡眠不足はかせをひきやすい体にしてしまいますので要注意です。
た	「たくさん笑うと ストレス解消！」 笑うとリラックスした状態になり、幸せな気分にもなります。「笑い」には病気を癒やしたり免疫力を高めたりする効果もあると言われています。
つ	「つめたい風も へっちゃらさ 外で運動 体ポカポカ」 寒くても外で遊んだり運動したりすると体の中から温まります。また鼻や喉の粘膜が強くなり、かせにかかりにくい体になります。
ど	「どんなときも たのしくなかよし すてきななかま」 友達と仲良く話したり遊んだりしていると、心が温かくなりますね。仲間と楽しく関わるができるのはすてきなことです。
し	「しゅうかんづけよう 健康的な生活習慣」 毎日、食事・運動・睡眠を規則正しいリズムで生活していると、健康的な生活習慣が身に付きます。健康な体は毎日の積み重ねでつくられます。特に寒い季節は体を強くするような生活を続けてください。

大切な体 ♥ 大切な心

「ありのままの自分」を大切にできる気持ち

あなたは自分の「よいところ」を言えますか？

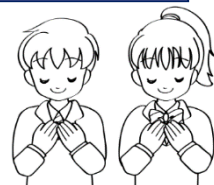
「自分には、よいところなんてないよ…」「自分で言うのははずかしい」「『いいところ』なんて言ったら、みんなにどう思われるかな…」などと考える人もいます。

でも知れませんが、どんな人にも長所と短所があります。よいところもよくないところも、その全てを「ありのままの自分」と認めて、自分のことが好きだと思える気持ちを「自己肯定感」と言います。自己肯定感とは、頑張る力やコミュニケーション力とも関係があると言われています。

自分のよいところは自分では気付きにくいものですが、自信をもって言える人もいます。なかなか「よいところ」が思いつかないという人は、下にほんの一例ですが書いてみましたので、その中から見つけてみるのもいいですね。

また、他の人から言ってもらうことで気付くこともあります。友達同士でお互いのよいところを伝え合うことで、うれしい気持ちになったり自分のよいところを確認できたりします。

みんなが「自分にもよいところはあるんだ！」「自分のよいところに自信をもっていいんだ」と思えるようになってほしいです。



やさしい	しっかりしている	すなお 素直	がまん強い	れいぎただ 礼儀正しい
たよりになる	おちついている	しんせつ 親切	おおらか	ものしり
ユーモアがある	かんが 考えをはっきりいう	まじめ	いばらない	ゆうき 勇気がある
いし つよ 意志が強い	せきにんかん 責任感がある	よくわらう	いっしょう 一生けんめい	おもしろい
おも 思いやりがある	あまりおこらない	しんらい 信頼できる	がんばる	けつだんりょく 決断力がある