



ほけんだより

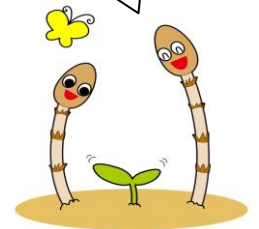
平成28年3月11日
磯部小学校保健室



3月は一年のしめくくりの月です。みなさんはこの一年間、楽しく、元気に学校生活を送れましたか。自分の生活の仕方を振り返ってみましょう。

健康な生活のポイントについて、できたことをチェックしよう★

- 毎日、早寝・早起きができた。
- 毎日、朝ごはんをしっかりと食べられた。
- テレビやゲームの使い方を決めて、守ることができた。
- メディアの時間は1日2時間以内にできた。
- 1日3回、食事の後は歯みがきをすることができた。
- うがい・手洗い、マスクをしてかぜの予防ができた。
- いつもハンカチを忘れずに持ち歩くことができた。
- いつもつめは短く切っていた。
- よい姿勢で勉強や食事ができた。
- きれいな校舎で活動するために、整理整頓や清そうをがんばれた。

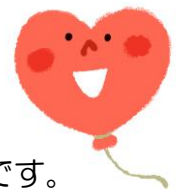


こころとからだ



昨日のひとりぼっち実験はどうでしたか？だまって食べる給食はさみしくていつもより食欲が出ないな、友達と一緒に過ごせないと気持ちがしずんで元気が出ない、何となく体もだるいな…などと感じたのではないのでしょうか。このように、心と体は関わり合っているのです。

では、心を元気にするためにはどうしたらよいのでしょうか？



1. 基本は、健康な生活を送ること。

心と体は関わり合っているため、体が健康であることが大切だからです。

2. 自分の気持ちや考えを伝える。

相手の話を聞き、自分の気持ちを素直に伝えられれば、自分に自信をもつことができ、気分もすっきりします。ふだんから自分はどうしたいのかを考え、気持ちを言葉にあらわす練習をしましょう。

3. だれかに話を聞いてもらう。

だれかに話をすることで、相手からアドバイスをもらえたり、自分の考えは「このままでいいんだ」と気付けたりします。

4. いろいろなことに挑戦したり、いろいろな人と交流したりする。

いろいろな体験や人との交流の中で、相手の気持ちを考える力がついたり、今までとは違う考え方ができるようになります。こうして、心は成長します。