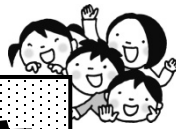




げんき



こんげつ ほ けんもくひょう
今月の保健目標

こころ
けんこうな心ですぞう！



うらは ほ ごとしや かた
うらは保護者の方への
お知らせです。⇒

できるかな？

こころの 応急手当

こころ がぎすつしたときは、からだ おなじように、こころ
にもすぐに手当てをしてあげてくださいね。

手当が必要なとき



受け入れてもらえなかったとき



悩みが頭からはなれないとき



自分のことが嫌いになりそうなとき



ひとりぼっちだと思ったとき

手当て

からだを動かす

つかれないくらいに。体を動かした後、
「すっきりした！」と思えるくらいで。

深呼吸をする

緊張したり心配したりする時は、ゆっ
くり1・2・3と数えて息をしましょう。

気持ちを紙に書く

今まで思いつかなかった考えがうかぶ
かもしれませんよ。

笑い飛ばす

少し楽になって、新しい解決法が見つ
かることがあります。

ほかにも、誰かに話す、本を読むなど、
手当てはいろいろあります。

自分に合った手当ての方法をさがしてみましょう。

◆◆ 身体計測をしました ◆◆

1月に計測した結果を、学年毎に渡しています。

視力や身長が下がった時や、体重が急に変わっ
た時は、体のサインです。“生活や心の健康を見直し
てみてね。” “病気がかかっているかもしれないよ。”

「冬休み、ゲームをしすぎたからなあ・・・。」と心配
している人が何人かいました。

結果を見て、ぜひ家の人とも話してみましょう。

★今月の健康クイズ★

問題

ほっとしたい時に飲まない方が
よいものはどれでしょうか？

- ①ジャスミンティー
- ②ホットミルク
- ③コーヒー

正解は、保健室前にあります♪