

ほけんだより



札幌市立藤の沢小学校

保健室

1月号



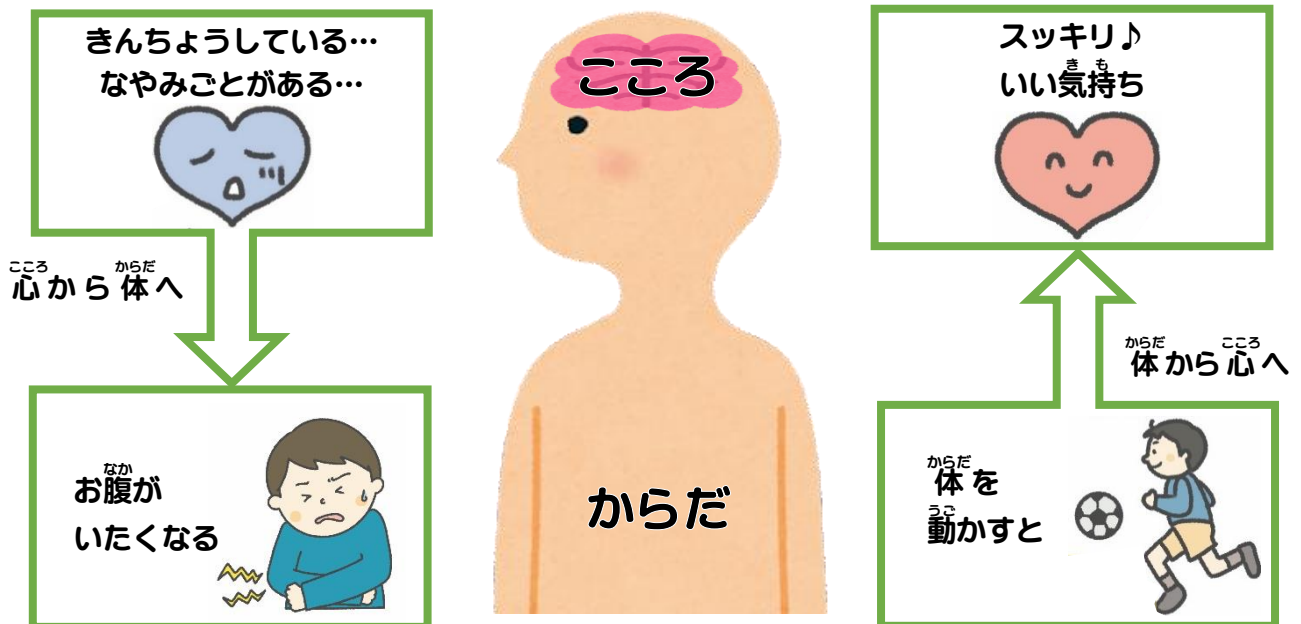
今年もよろしくお願いします！冬休みは、楽しい時間を過ごせましたか？

今年も1年、みなさんが健康で、元気に過ごせることを願っています。健康に過ごすためには、「体」も「心」も健康であることが大切です。

♡♡♡ 心ころ、げんきですか？ ① ♡♡♡

心には、感じたり、思ったり、学んだり、考えたり、いろいろなはたらきがあります。みなさんが、毎日何かを感じたり考えたりすることで、心は成長しています。心は、目には見えないけれど、体と同じくらい大切なものです。

不安やなやみがあって、心に元気がないと、やる気が出なかったり、体調が悪くなったりすることがあります。反対に、体が元気いっぱいだと、気持ちも明るくなり、自然とやる気がわいてきます。このように心と体は、つながっています。心と体、どちらも元気であることが健康のひけつです。



心は元気がなくなると、サインを出すことがあります。イライラ、不安、眠れない、頭やお腹の痛みなど…どんなサインが出るのかは、人それぞれです。心のサインに気づいたら、無理をしないでゆっくり休みましょう。今日のあなたの心はどうですか？

②へつづく…



がくしゅう あんぜん たの スキー学習 安全に楽しもう!



2月から、スキー学習が始まります。気を付けていても、事故に巻き込まれたり、ケガをしてしまったりすることもあります。スキー学習で注意することをし、万が一のために準備をしましょう。

そして、スキー学習はとっても体力を使います。体がつかれていたり、エネルギーが足りなくなったりすると、集中力がさがり、体も動かなくなってしまうかもしれません。前の日は早く寝て、朝ごはんをしっかり食べてきてください。

き つ こんなことに気を付けて!

ねんざ

準備運動をしっかりして、友達にぶつからないように注意!



- ケガをしたとき、足首をすぐ出せるようにしておこう!
○スパッツ ×タイツ

くつずれ

くつが肌に直接当たると、くつずれの原因になります。



- 厚め&長めのくつ下をはこう!
- くつずれをしやすい部分に、絆創膏を貼っておくと◎

しもやけ

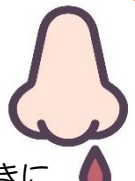
冷えて、手足の先の血の流れが悪くなることが原因です。



- 手や足をぬれたままにしないように、タオルや替えのくつ下を持ってこよう!

はなぢ

転んだとき、ぶつかったときに、はなぢが出る場合があります。



- ポケットにティッシュを入れておこう!

★スキー学習が終わった後、からだに痛いところがあったら、必ず担任の先生に伝えましょう。

