



# 虹色保健室

2024.9.20 札幌市立北光小学校 保健だより

2学期がスタートとして4週間が経ちました。2学期に入ってから御連絡いただいた、感染症の延べ人数は、手足口病が4名、新型コロナウイルス感染症2名、溶連菌感染症2名でした(疑いを含む)。クラス内での流行は特にありませんでした(9月19日現在)。季節の変わり目で寒暖差もあり、校内では咳等をしている児童も若干増えています。体調の悪い日は無理に登校せず、病院を受診したり御家庭で休養いただきますようお願いいたします。

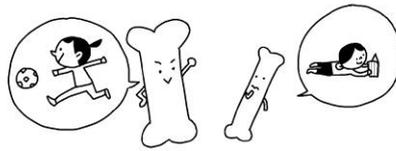
## もうすぐ運動会！

涼しい秋は、運動をするのにぴったりです。運動をすると体には良いことがたくさんあります。

もうすぐ運動会。自分の力を発揮し、輝けるように元気に過ごしたいものですね。

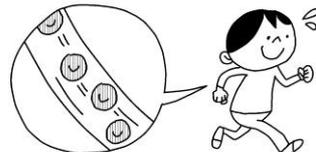
基本の手洗いうがいは忘れずに(ハンカチティッシュもお忘れなく!)、楽しみながら運動をしましょう。

### 運動をするとどんないいことがあるの？



骨や筋肉を強くする

内臓の健康を保つ



血液の流れがよくなる

ぐっすりとおねむる

- ほかにも
- ・ストレスを解消する
  - ・肥満を防ぐ
  - など

## なやみやイライラがあるときは？

毎日の生活の中では楽しいことだけでなく、不安や悩みが出てくる場合がありますね。不安や悩みをかるくして、自分がリラックスできる方法を考え、ためてみましょう。

まわりの人に相談する。

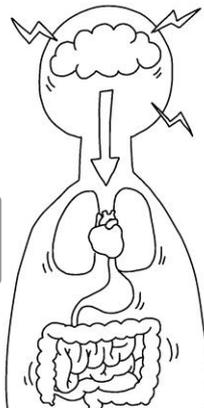
自分の好きなことをする。(音楽・本・運動など)

休む。たっぷりねる。

### 「心」と「体」はつながっている？

不安やなやみがあるときは、やる気が出ず、体調が悪くなることがあります。一方でうれしいときは、やる気が出て、自然に体も動きます。また、体の調子がよいと、気持ちも明るくなります。

このように心(脳)と体はたがいにえいきょうし合っています。



### 心と体がえいきょうしている例



友達とけんかをして、食欲がない。



大事な試合の前で、きんちょうしておなかが痛い。

くお家の方へ>スクールカウンセラーへの相談を御希望の場合には、お気軽に学校までお申し込みください