



おうちのかたといっしょに  
よんでください

【児童数配付】

札幌市立大倉山小学校  
ほけんだより No.12  
2024.1.22発行

今日から3学期のスタートです。冬休みはけがや事故なく元気にすごせましたか？ねむい目をこすりながら学校に来た人は夜早めにふとんに入り、生活リズムを学校モードに切りかえましょう。

## スイッチ！ 冬休みモード >>> 学校モード

新学期が始まりましたが、お正月気分から抜け出せない人はいませんか？  
冬休みで生活リズムが変わってしまった人は、3つのスイッチで学校モードに切り替えましょう。

### スイッチ！①

はやお  
**早起き**



決まった時間に起きて朝日を浴びましょう。早起きすると夜も自然と眠くなり、早寝にもつながります。

### スイッチ！②

あさ  
**朝ごはん**



体と脳が目覚め、1日のエネルギー源になります。菓子パンなどではなく、栄養バランスの良い食事を心がけて。

### スイッチ！③

うんどう  
**運動**



寒いときこそ運動で体の中からポカポカに。体がほどよく疲れれば、夜もぐっすり眠れます。

## さむい日がつづきます

### さむさ対策を

教室はだんぼうが入ってあたたかくなりますが、かん気（空気の入れかえ）などで室温が下がります。また、学校のろう下はとても寒いので、きちんとインナー（シャツ）を着たり、長いくつ下をはいて足首を冷やさないようにするなど、あたたかい服そうで登校しましょう。休み時間や体育などで体を動かすと冬でもあつくなって汗をかくことがあるので、ぬいだり着たりしやすい服でかさね着を。

## ★ハンカチとティッシュは

身につけておきましょう

ランドセルの中では意味がないよ。

## ★冬もこまめに水や

お茶を飲みましょう



のどがかんそうするとかぜをひきや

すくなるよ。かくれ脱水にも注意！

冬休み中、日本で大きな地震や火災がありました。テレビのニュースなどを見て知っている人も多いと思います。直接被害にあっていなくても、ニュースの映像を見て不安になったりこわい気持ちになったりして、心がつかれてしまうことがあります。

## こんなサインはありませんか？

- なかなかねむれない • 朝おきられない • いやな夢をみる • 食欲がない
- 急にやせたり太ったりした • やる気が出ない • こわくて不安になる
- 落ち着かない • 集中できない • イライラする • 物音が気になる
- 体がだるい • 頭痛や腹痛、めまいなどがあり体調がよくない



## こころのげんきをとりもどそう！

〇外に出て太陽の光を浴びる

〇体を動かす（好きなスポーツ、ストレッチなど）



〇音楽をきく

〇工作や手芸をする

〇読書やゲームをする



〇自分の気持ちをだれかにきいてもらう



〇ゆっくり休む

〇おしゃべりしたり好きな番組を観たりしてたくさん笑う など

〇お風呂につかる



\* ストレスの原因を無理に探らなくてもOK

\* 好きなことをして気分を変えてみよう

\* 身近な人にストレス解消法を聞いてみよう

