

ひだまり



ほけんだより No.10
上市町立陽南小学校
令和7年2月3日

2月3日は「立春」といって、「春の始まり」を意味する日です。暦の上では春ですが、まだ寒い日が続きます。かぜやインフルエンザも、まだ流行しています。手洗い・うがい、早寝・早起き・朝ご飯など生活習慣を整え予防を怠らないようにしましょう。

寒い冬 進んで「体温」を上げてみよう！！

体温が下がると免疫の働きや基礎代謝も下がります。健康のために以下のことを実行してみよう。



朝食を食べる

寝ている間に低下した体温が上がり、脳も活性化！



カラダを動かす

筋肉が熱を作ります。掃除など進んでお手伝いしましょう。



湯船につかる

ぬるめのお湯に長めにつかって心身ともにリラックス。

あなた 暖かい服装になっていますか？

子供たちの服装を見ると、下着とトレーナーだけという服装が多いです。下着として機能性インナーを着ることが多いですが、機能性インナーは体から発する水分を利用し、暖かさを保つものです。環境や運動量などで暖かさを感じないこともあるので、もう一枚プラスして着てくるようにしましょう。

また、体育や雪遊びで身体を動かし、暑いと感ずることもあるので、服装は着脱しやすいものにしましょう。天候によって、登校中に足元が濡れることがあります。替えの靴下を持ってくるようにしましょう。

下着+トレーナーでは上に防寒着を着ても寒いよ。
素足のままでは寒いよ。



機能性インナー+長袖+トレーナー（フリース）

足元もあたたかい恰好をしましょう。

また、3つの「首」を温めるのも効果的です。「首」「手首」「足首」の血管は皮膚の近くを流れているので、温めることで血の巡りが良くなり、体が温まります。

こころ なか み 心の中は見えないけれど…



嫌なことを経験したり、不安なことがあったりして、心の元気がなくなると、その時の心の状態が体や普段の生活に現れることがあります。心の中は見えませんが、別の形として見えてきます。そんな時は無理をせず ゆったりする、自分の好きなことをするなどして過ごしましょう。

- ・ **体の調子が悪いとき**… ゆっくり休養しましょう。必要に応じて受診しましょう。
- ・ **気持ちが落ち着かないとき**… 楽しいことやリラックスできることをしてみましょう。
- ・ **悲しい、つらい気持ちのとき**… 誰かに話すことで気持ちが楽になることがあります。また、泣くことで、気持ちがすっきりすることもあります。
- ・ **何も考えることができない、物事に集中できないとき**
… 少しずつできそうなことから、やってみましょう。

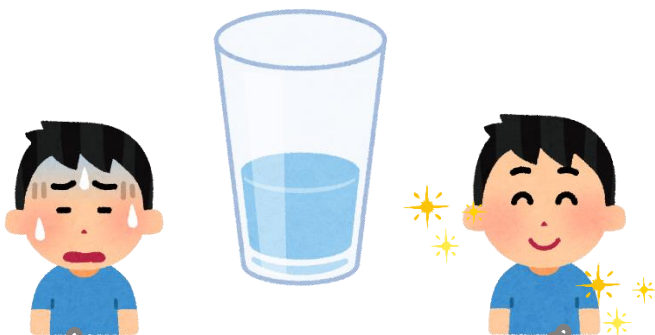


自分の心と体の健康を守るのは、自分自身です。自分なりのリラックス法で、自分を大切にしてください。

リフレーミングで見方を変えてみよう！

同じものなのに、とらえ方次第で大きく印象が変わりますよね。物事を見る時の枠組み（フレーム）を変えて別の視点でとらえ直すことを「リフレーミング」と言います。

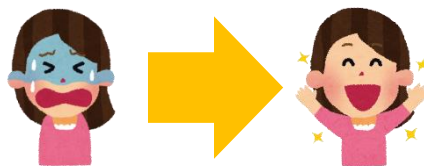
コップに入っている水を見て…



ちょっとしかない…

もう少し飲める!

「リフレーミング」を行えば、短所だと思っていたことも、長所ととらえ直すこともできます。



| 短所 | 長所 |
|---------|---------|
| がんこ | 意志が強い |
| いいかげん | おおらか |
| 落ち着きがない | 活動的 |
| 神経質 | 心配りができる |
| 飽きっぽい | 好奇心旺盛 |