

# ほけんだより

令和5年 12月1日  
小平第三小学校 保健室  
養護教諭 衛藤 郷美

2学期も終わりに近づき、今年も残すところあとわずかになりました。

朝は冷えますが、昼間はポカポカな日があったりと、気温差に体調を崩しやすい時期でもあります。冬休みはゆっくりと体を休めながら、今年やり残したことを来年挑戦してみたいことなど考えてみてはいかがでしょうか。

## ポジティブな言葉で毎日がキラキラに!!

保健室に来る人たちのつぶやきに「あー疲れた」「もうだめだ」「やる気しない」などの言葉がちらほら聞こえます。毎日学校に行き勉強して…。きっと疲れもたまっているんでしょうね。でもそんなときこそ、「マイナス言葉」ではなく「プラス言葉」を使うようにしてみませんか。プラスの言葉を使うと自然と心も前向きになります。前向きな言葉を意識して声に出すと、脳に魔法がかかったように、物事もうまくいくかもしれません。無理はしなくていいですが、一度鏡の前でにっこり笑って「自分って最高!!」「今日もいいね!!」など声に出して試してみませんか？



「自分最高!!」  
「私は天才」「幸せだな」  
「すっごくついでる」

「どうせできない」  
「私なんか…」という  
よりも前向き言葉を!



## こんな歩き方してない? 危ない歩き方

「学校に来る途中で転んだ」と朝から保健室に来る人たちが増えています。お友達と夢中になって走ってしまったり、ポケットに手を入れて歩いてしまったりと、原因はさまざまです。もう一度登下校の安全について考えてみましょう。

ポケット

フード

ぶら下げ



くつひも

マフラー

よそ見

【くつひも】: ひもをふんで転んでしまうかも。

【ポケット】: 転んだときに手が出ない。

【マフラー】: フェンスなどに引っかかり首がしめる危険がある。

【フード】: 周りの音も聞きにくく周りが見えない。危険に気づきにくい。

【よそ見】: ぶつかって転ぶ。

【ぶら下げ】: 何かに引っかかって危ない。



ポケットに手を入れて歩く



にもつのふり回し



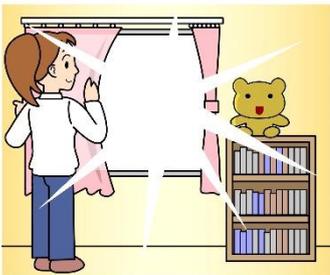
歩きながら本を読む



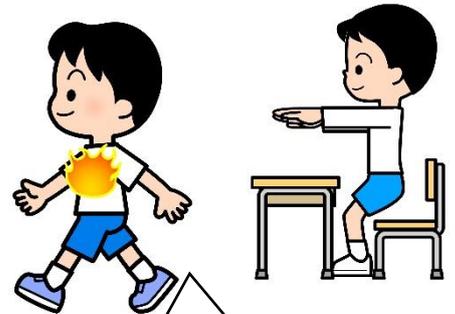
後ろむきに歩く

登下校中は、ついつい気持ちがゆるんで怪我につながる事が多いです。  
車の通りが多い道路もたくさんありますので、安全に気をつけて落ち着いて行動しましょう。

## 寒い冬、健康的に体温を上げてみよう



朝起きたら、まずは太陽の光をあびて体内時計をリセット。



ウォーキングやスクワットなど足を使う運動で体温アップ



しっかり朝食をとって寝ている間にさがった体温をアップ。



シャワーですまらずに、ぬるめのお湯にゆっくりつかり体温を上げよう。



保護者様へお願い

上手に重ねて3つの首(首・手首・足首)を温めよう。

**内科**：三小でのインフルエンザ流行はだいぶ落ち着きました。しかし市内ではまだ流行している状況です。引き続き朝の健康観察をお願いいたします。週明けの体調不良者が多いです。土日はゆっくり体を休めてください。

**外科**：休み時間の突き指や捻挫が多いです。また習い事や家での怪我の来室や一週間以上痛みが続く怪我などの来室もあります。習い事や家での怪我はご家庭で対応してください。ご協力お願いいたします。