

2がっほけんだより

大洲市立新谷小学校 保健室
令和8年2月12日



立春を迎えて春が近づいていますが、まだまだ寒い日が続いていますね。上着や下着で温度調節をしたり、長い靴下やタイツをはいたりして、寒さから自分の身体を守りましょう。

また、まだまだ感染症が多く流行しています。日々できる感染予防を続けましょう。

心の調子を整えるには？

毎日寒くて、あたたかい春がまちどおしい日々ですが、みなさんは「身体」も「心」も元気ですか？ かなしいことやイライラすること、心配なことがあると、心もつかれたり、具合が悪くなったりします。でもそれは、大人も子どもも、だれにでもおこることです。そんなとき、元気になるための方法はいくつもあります。いくつかしょうかいします。

ゆっくり
おふろにつかる



友だちや家族と
おはなしする



好きな音楽を
きく



好きなものを
食べる



(食べ過ぎ注意！)

すいみんを
しっかりとる



病気ではないけど、体調が優れないと感じるとき、心に元気がないサインかもしれません。そんなときは、自分に合ったリラックス法を試し、気持ちを切り替えることで心を元気にし、身体も軽くしましょう。

<お知らせ>

2/24(火)から、「早寝・早起き・朝ごはん生活リズムチェック」を実施します。チェック表を配付いたしますので、家庭での声掛けなど、ご協力よろしくお願いいたします！

今の生活をふりかえってみよう！

3学期も残りあと少し！ これからも元気で過ごせるよう生活をふりかえってみましょう！

☐ 早寝早起きを
しよう



☐ 寒い日も
外であそぼう



☐ 目を大切に
しよう



☐ すききらいせず
食べよう



☐ 朝ごはんを
食べよう



☐ 手をあらおう

