

ほけんだより



令和8年1月20日
浦河小学校保健室
NO.13

今年一年、「健康」に過ごしましょうね！

冬休みが明け、正月気分がようやく抜けたころですね。星も凍るような寒い夜が続いているが、空気がとても澄んでいるため、夜の星がまた一段と輝いて見えます。皆さんは、どんな冬休みを過ごしたのでしょうか。

さて、今年の一年、どう過ごしていきますか。一年の始め、何か目標を立てて過ごそうという人がいるのではないかでしょうか。ぜひ、目標の一つに「健康」をテーマにしたものに入れましょう。「健康」は、すべての土台になります。保健室では、皆さんのが一年間元気で健康に過ごせるように祈っていますよ～。

新しい年 目標を立てよう！

私の今年の目標は、「運動」することです。
お風呂前に「スクワット」や「膝押し腕立て伏せ」などできることから挑戦します！



新しい年の始まり、「チャレンジ」したいことを考えるチャンスです。自分の健康目標を立ててみませんか。

こんな目標はどうでしょう？

- ・ごはんをのこさず食べる。
- ・夜は〇時までにねる。
- ・目を休める時間をつくる。

大切なことは、「がんばればできそう！」と思える目標を選ぶことです。まずは1つだけでもいいので自分の生活をよくするための目標を考えましょう。目標を達成するためには、できた日はカレンダーに〇をつけたり、頑張った自分にごほうびをあげたりして、楽しみながらできるとうまく続けることができますよ。



～つづけるためには？～

■ 紙に書いて貼る



目標を紙に書いて、机や冷蔵庫などのよく見るとこに貼る！

■ ふりかえる



1週間ごとに「できたかな？」とふりかえる時間をつくる！

■ 友達と話す



家族や友達と話して、一緒に頑張る！

冬の乾燥対策とスキンケア

はだか 肌のうるおいを高めよう！

さむいひが続き、手や足が冷たいときがありますね。冬は空気がとてもかわいていて、肌や唇がカサカサになりやすい季節です。「なんだかかゆい」「手がひびわれて痛い」など、乾燥が原因で肌トラブルが起こりやすくなります。特に手は、感染症予防で手を洗うため、スキンケアを心がけましょう。

きょう 今日からできるかんたんスキンケア

2学期中に肌の乾燥から保健室に来室している子がいました。ひと事ではなく、自分のことだとおもってかんたんなケアから始めてみましょう！

○お風呂のあとは、すぐに保湿！出たらすぐに、クリームやローションをぬりましょう。

○唇のケアを忘れずに！唇はなめるともっとかわきます。リップクリームをぬりましょう。

○手洗いの後は、ハンドクリーム！水気をふき取ってからハンドクリームをぬりましょう。



セクシヤリティ
教育特集⑥



じぶんに自信を も 持とう！

1月は1年のはじまり。そして、今のがくねんすこおもいにちせいちょう年の学年もあと少しで終わりです。みんなの体も心も、毎日たくさん成長しています。人の体は一人ひとりちがつていて、やせていたり、ふとっていたり、背が高かったり低かったりします。でも、見た目だけで人のよさや大切さは決まりません。体の違いは、うまれつきのことや、生活のくせ、食べものなどいろいろなことでできています。自分の体を「これでいいんだ」と思えることは、心の元気にもつながります。これからも、自分の体を大切にして、まわりの人のことも思いやれる人になっていきましょうね。



コラム

さむい季節のこころのケア

冬は日が短く寒さもあって、なんとか気分がしづみやすくなります。「元気が出ない」「イライラする」そんなときは、こころが疲れているサインかもしれません。朝の光をあびたり、好きなことをしたり、体を動かすことでこころも少しづつ元気になります。それでもつらいときは、ひとりでがまんせず、先生や家族に話してみましょう。こころの元気も、体の元気と同じくらい大切です。あたたかい気持ちで冬をすごしましょう。