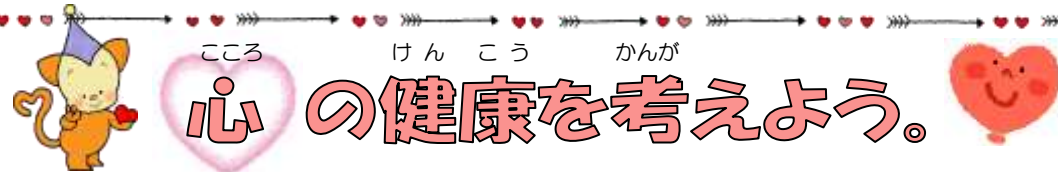


2がつ ぼけん たより  
今月の保健目標：空気を入れ換えをしよう。

暦の上では3日は立春です。立春とは、初めて春の気配が訪れる日と言われています。まだまだ寒い日が続きますが、春は近づいてきています。引き続き、手洗い・マスク・換気などの感染症予防に努めて、温かくして、体調に気をつけてください。今年度も残り2ヶ月、元気に過ごしましょう。



寒い日が続く、体が縮こまっていると、何となく心も重たい気がする時はありませんか。体と心は強いつながりがあります。失敗していやな気持ちになった、悲しいことがあった…こうしたことが積み重なると、気持ちだけでなく体の調子も悪くなってしまいます。いつも気持ちが晴れやかに過ごせるように、自分に合った気分転換の方法を見つけてみましょう。

●ストレスをためないために…

好きなことをして気分転換しよう。

今の状態を一時的に断ち切ることで、疲れがとれ回復することができます。音楽を聴いたり、体を動かしたりするとよいですよ。



大きく深呼吸をしよう。

背筋をピンと伸ばして、息を大きくすってゆっくり吐きます。息と一緒に、不安やモヤモヤした気持ちを吐き出すといいです。



体をしっかり休めよう。

体に疲れが残ると、心も元気でいることができません。お風呂にゆっくりつかって、早めにねるようにしましょう。



周りの人に相談しよう。

辛いことがあった時は、友達や家族、先生など周りの人に相談しましょう。あなたの周りには味方がたくさんいますよ。



自分のいいところを見つけよう！

自分のよいところについて考えたことがありますか？自分の好きなところや得意なこと、ほめられたことを思い出してみましょう。自分では、悪いところ（短所）と思っているところも、見方を変えればいいところ（長所）にすることもできます。このように見方を変えることを、リフレーミングと言います。みなさん、一人一人にいいところは、必ずあります。自分の好きなところをたくさん見つけられると、うれしい気持ちで過ごせますね。



健康で清潔な生活のために…3学期も忘れず持ってこよう！

清潔な生活は、感染症予防にもつながります。毎朝自分で準備をして、家を出る前にチェックしましょう。

- 健康観察カード(水色)
- ハンカチ
- ティッシュ

- 予備のマスク

- 水とう



寒くなっても  
こまめな水分補給が  
大切です！  
忘れずに。

衣服のあたたかい着方を工夫しよう

私たちが「あたたかい」と感じるのは、衣服と衣服、せいのとせいの間のあたためられた「空気」が動かないときです。

「3つの首」をふさごう

首・手首・足首の3つの首をふさぎ、外の冷たい空気が入らないようにすると、あたたかさを保つことができます。



重ね着をしよう

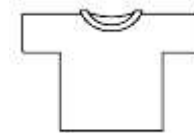
厚い服を1枚着るよりも、薄くても服を重ね着したほうが、服と服の間に空気の層がたくさんできるため、あたたかくなります。

このようなものを着用するとあたたかく過ごせるよ。

くつした



下着



ピタッとしたものがおすすめ！

手袋やネックウォーマー



部屋に入ったら外しましょう。