保健委員会だより 4

保健美化委員作

インフルエンザの流行が続いています。寒い日がまだしばらく続き、体調を崩しやすい時期です。手洗い・換気など、基本的な感染症対策を今一度意識していきましょう。

学年末テストが近づき、今年度のゴールも見えてきました。この1年を振り返って、どんな1年だったでしょうか。がんばれたこと、もう少しできたかなと思うことも含めて、自分の1年を振り返ってみてください。元気な体で締めくくるためにも、この保健だよりをぜひチェックしてください。今回は1－3と2－3の保健委員さんが心身ともに健康に過ごすためのアドバイスを紹介してくれています。

友だちにどっちの言葉をたくさん使っていますか？

左側の言葉は、相手の心が傷ついたり、悲しくなる言葉です。右側の言葉は、相手が勇気づけられたり、明るい気持ちになる言葉です。

あなたも、失敗した時に「ださい」と笑われて悲しくなったことや、友だちのためにした行動に「ありがとう」と言われてうれしくなったことがあるのではないでしょうか。同じように、あなたの言葉にも相手の気持ちを変える大きな力があります。

日頃から「どんな言葉を使うと相手が喜ぶかな？」と考えるようにすると、きっとずっと仲良くいられますよ。

ストレスはためないこと！すすんでリラックス

趣味の時間を大切に

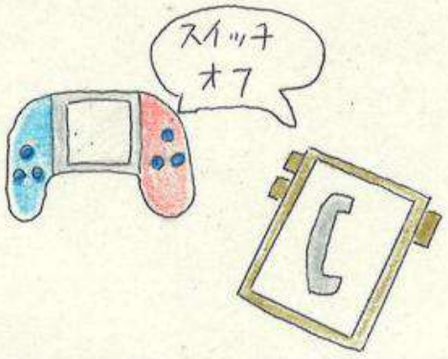
ときには自分にご褒美

ゆっくりつかってリラックス

これをしている時間が好き？これをすれば必ずリラックスできるなにかをみつけよう！

ぐっすり眠るために

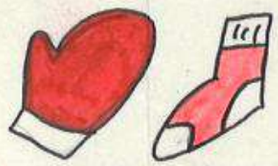
最近、ぐっすり眠れていますか？ぐっすり眠ると、次の日も元気に活動できますよ！？ そのために、次のことに注意しましょう。



- 夕ごはんは寝る3時間前までに食べる。（夜、寝る前までダラダラ食べない）
- お風呂にゆっくり浸かる。
- 寝る部屋は暗くする。
- スマートフォンやタブレットは早めに電源を切る。

体温を上げて元気に活動

3つの首（首、手首、足首）を温める



マフラーや手袋を上手に使おう

温かい食べ物や飲み物を摂取する

体を温める食材を取り入れよう

適度な運動で筋肉をつける

筋肉が増えると体温アップ

湯船にゆっくりつかる

手浴や足浴もいいよ

冷えに効くツボをマッサージする