



No. 19 / 5年2月1日 / 府中市立栗生小学校 保健室

たべてけんこう! だいたいのチカラ

2月3日は節分ですね。節分にまいた豆を自分の歳の数食べると体が丈夫になり、かぜをひかないといわれています。実際に大豆にはたんぱく質などのいろいろな栄養が入っており、健康な体をつくるのに大切な食べ物なのです。



ココロの健康 ストレスってなんだろう?



嫌なことを経験したり、不安なことがあったりして、しんどい気持ちが積み重なって、心の元気がなくなると、体やふだんの生活にあらわれることがあります。食欲がなくなったりぐっすり眠れなくなったり、頭やお腹が痛くなったり…。これがストレス反応です。

こんな時は無理をせずに、下の絵のように、ゆったりする、自分の好きなことをするなどで、過ごしましょう。身近な人に相談するのもいいと思います。

優しい言葉で心もポカポカに

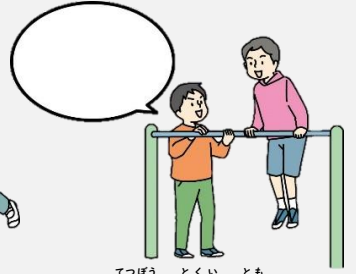


具合が悪い猫が心配な友だちに…

下の絵のような時、友だちにどんな言葉をかけたら、心がポカポカあたたかい気持ちになりますか? 思いますか?



転んでしまった友だちに…



鉄棒が得意な友だちに…

しんぱいだね、話聞くとよ、だいじょうぶ? けがはない? 手伝うよ、すごいね、がんばっているね、おうえんしているよ…心がポカポカする、あたたかい言葉はたくさんありますね。まだまだ外は寒いですが、ポカポカ言葉で心はあたたかい気持ちになれるといいですね。

リラックスするために

すっきりした~!	ここちいい~!	たのしい~!	おいし~!
じゅうぶん すいみん 十分な睡眠	おふろにつかる	しゅみ じかん たいせつ 趣味の時間を大切に	ときにはご褒美

これをしている時間が好き、これをすればリラックスできるというものをみつけてみましょう。



握力up!!

児童玄関のところに、握力コーナーを作りました。ハンドグリップを通りがかりに、握って、楽しんでいます。

ペットボトルのふたをあける時、ぞうきんをしぼる時など、生活の中で握力が必要になる場面がたくさんあります。たくさん握って、握力をつけていきましょう。

