

# 刈安げんきっこ通信

令和5年2月1日  
刈安小学校 保健室

ほけんもくひょう  
2月の保健目標

こころ けんこう かんが  
「心の健康について考えよう」



ゆき つもる さむい ひが つづいて いますね。 からだ が 冷える と、 なん となく こころ も どんより と 感じる こと は あり ませ んか？

わたしたちの からだ と こころ は 強い つながり が あり ます。  
こころ の 健康 が 守られ ない と、 その とき の こころ の 状態 が 体 や 生活 に あらわれ る こと が あり ます。  
た と 例 え ば、 食 欲 が なくな っ た り、 ぐ っ す り 眠 れ なくな っ た り、 あたま や お腹 が 痛 くな っ た り など です。



ここのような こころ から の メッセージ が 届い た とき は、 無理 を せ ず に、 ゆ っ く り す る、 自 分 の 好 き な こと を し て 過 ぐ す など し て 下 さ い。 身 近 な 人 や 大 人 の 人 に 相 談 す る の も い い で す よ。

## ストレスはためないこと！ すずんでリラックス

すっきりした～！



ぐっすり と 十分 な 睡眠

こちいい～！



ぬるめ の 湯 船 に つ かる

たのし～！



趣味 の 時間 を 大 切 に

おいし～！



とき には 自 分 に ご 褒 美

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 て お こ う ！

保護者の皆様へ

毎朝、検温・健康観察にご協力いただき、ありがとうございます。お子様、ご家族の体調が優れないときは、無理をせずゆっくり休養するようお願いいたします。

医療機関を受診し登校の許可が得られている場合は、登校させてください。感染症に伴う出席停止の期間についてご不明な点がございましたら、相談下さい。よろしくお願いたします。



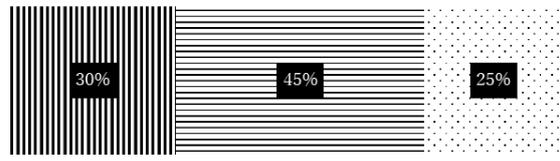
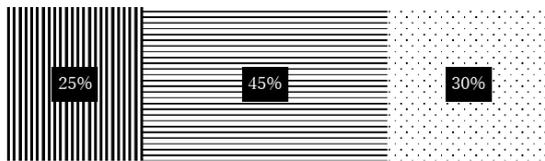
## 〈げっきあっぷカード 冬休み ぶりかえり〉

決めた時刻に起きることができた人

■毎日〇がついた人 ■6-12日〇がついた人 ■0-5日〇がついた人

決めた時刻にねることができた人

■毎日〇がついた人 ■6-12日〇がついた人 ■0-5日〇がついた人

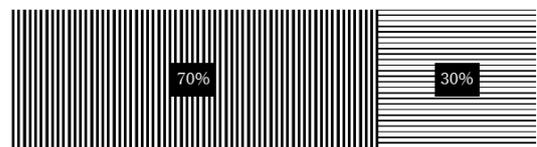
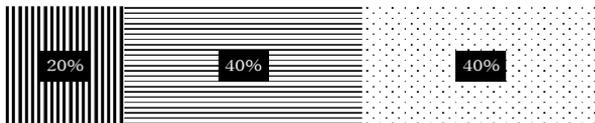


家庭で決めたメディアの約束が  
守れた人

■毎日〇がついた人 ■6-12日〇がついた人 ■0-5日〇がついた人

夕 歯みがきができた人

■毎日〇がついた人 ■6-12日〇がついた人



冬休み期間はイベントも多く目標を達成することが難しかったです。

「夕 歯みがきができた人」は、前回よりもよくなりました！

13日間の取組で、0-5日しか〇がつかなかったという人が0人でした。

ねている間は、だ液が少なくなることで口の中の菌がもっとも増えやすい環境になります。

これからも続けて下さい！

決めた時刻に起きる、決めた時刻にねるは「続ける」がとても大切です。ずれた体内時計を戻すことは1日ではできません。新しい学年、学校が近づいていますね、今の間に規則正しい生活習慣を身につけよう！

こころの鬼を追い出そう！！

