

# ほけんだより

～おうちの方と一緒に読みましょう～

寒い日が続いていますが、みなさんの心はポカポカしていますか？けがをしたら絆創膏を貼り、熱が出たらゆっくり休みますね。

心が傷ついたときはどうでしょうか？体と同じように、心にも応急手当てが必要です。

2023.2.1

No.13 (心の健康・水分補給・換気・保健指導について)

宝達志水町立押水第一小学校 保健室

## 今月の保健目標

健康な心を育てよう

できるかな？

ココロ

心の



おうきゅうてあ  
応急手当て

手当てが必要なとき



受け入れてもらえなかったとき



悩みが頭からはなれないとき



自分のことが嫌いになりそうとき



ひとりぼっちだと思ったとき

手当て

からだを動かす

疲れてしまわず、「スッキリした！」と感じるくらいが、ちょうど良いです。

深呼吸をする

不安や緊張が強くなると、呼吸が浅くなります。深呼吸をしてみましょう。

気持ちを紙に書く

頭の中を整理することができます。

笑い飛ばす

いつの間にか、明るい気持ちになります。

他にも、誰かに話す・1人の時間をつくる・本を読む・歌うなど、様々な方法があります。自分に合った手当てを見つけてみましょう！

## 引き続き、感染症対策を心がけましょう！

右川鎮では、3シーズンぶりにインフルエンザ注意報が発表されています。新型コロナとインフルエンザの同時流行に備え、感染症対策を継続していきましょう。

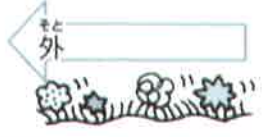
保護者の皆さま、朝のお忙しい時間に体温報告をしていただき、ありがとうございます。引き続き、マチコミでの体温報告にご協力お願いいたします。

# 水分補給でカゼ予防

こまめな

❄️ **冬** はついつい水分補給を忘れがち。  
 ※ でも、体が水分不足で乾いてしまうと、カゼをひきやすくなります。

鼻やのどの粘膜の下には、「線毛」と呼ばれる小さな毛のようなものが  
 ビッシリと生えています。鼻や口から入ったウイルスは、粘膜でキャッチ  
 され、線毛によって体の外へ運び出されます。



ところが、空気が乾燥している冬に水分補給を  
 忘れると、粘膜が乾き、線毛がうまく動けなくな  
 ってしまいます。すると、ウイルスが体の中に入  
 り込み、カゼをひきやすくなってしまいます。

冬も水分補給を忘れず、  
 しっかりカゼ予防を  
 しましょう。



# 換気と元気

窓を閉めきった教室だと...



対角線上にある窓を  
 2か所・10cm以上



換気のコツ



体調がわるくなったよ

どうしてかな？

**1** にさんかたんそ  
**二酸化炭素が  
 たまるから**

みんなの吐く息で  
 二酸化炭素の量が増  
 え、呼吸に必要な酸素  
 がたりなくなる。

**2** ウイルスが  
**たまるから**

空気中をただよう  
 細菌やウイルスが体  
 に入り込むリスクが高  
 まる。

**3** ホコリや  
**ダニ・カビが  
 増えるから**

ホコリなどを吸い込  
 んでアレルギー症状  
 が出ることもある。



《 **リフレーミング** 》

みかたをかえてまえむきにくらなむすことをリフレーミングといひます。

コップに入っていた好きな飲み物がこぼれ、コップ半分のりょうになりました。そのときに「半分しかない」と思ふのと、「半分もある」と思ふのでは、気持ちが変わってきますね。「セーフ！半分も残った」「まだ半分もあるぞ」と捉えた方が、明るい気持ちになりませんか？



リフレーミング神経衰弱で

さまざまなリフレーミングに触れました！



リフレーミング神経衰弱



自分のきれいなところや嫌なことがあったときにはリフレーミングを活用していきましょう！！



友達の発表に「なるほど」と反応しながら聞く第一っ子

▼ リフレーミングの特訓カード ▼

1~3年 教室にある



見る目をかえるカード

カードをひっくり返すと見る目や考えもひっくり返る



筑波大学付属大塚特別支援学校 安部博志考案



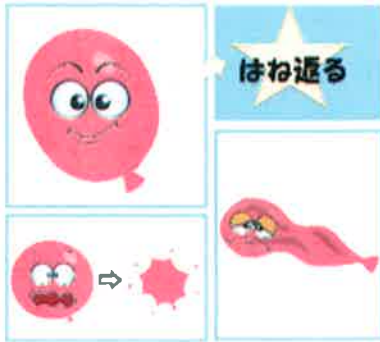
保健室にある

短所を長所に変えたい焼きカード

たい焼きカードの短所が書かれた面を上にして、左の箱に入れると、長所になって返ってきます。楽しみながらリフレーミングにチャレンジしてみましょう！



# 《 レジリエンス 》



困難なことがあったときに  
回復する力をレジリエンスといいます。

弾力のある風船に物が当たったときにはね返して風船は元に戻る力があるように  
レジリエンス力が強いと困難なこと  
はね返し、立ち直ることができます！



## レジリエンスが育つ たすけ合い体感ゲームで

助けを求める力を身につけました！



子どものレジリエンス研究会（編） 上島博（著）

## レジリエンス力を強くするには・・・

たくさん  
挑戦する



習ら  
「助けて」と  
言うことが  
できる第一っ子



→ 挑戦し、様々な経験を積むと  
自分で解決できることが増え、  
回復しやすくなります。

助けを  
求める

→ 自分で解決できない場合  
周りの人の力をかりると  
回復しやすくなります。



## ～ 児童のふり返りカードより ～

自分のきらいなところがあっても、リフレーミング  
のお話を聞いてリフレーミングをしたら、  
自分のきらいなところも、好きになるんだな  
と思いました。

いやなことやけんかをしてしまっ  
たらリフレーミングを思い出してみ  
たいです。

レジリエンスのことは名前も矢張りなだけで  
今日の話を聞いて心にとって大切だと知  
った。レジリエンス力を高めるために、どんなこ  
ともにも前向きにチャレンジしたい。

自分の心に悲しい出来事やわれたリフレ  
ンギングを思い出して、レジリエンス回復力は、  
大切な役割だと思いました。また、自分  
に助けを自分から言うのは大切だと分かりました。