



No. 14

令和6年2月6日

珠洲市立直小学校

保健室

がっこう はじ かげつ ちが がっこうせいかつ がくしゅう お っ いて と  
 学校が始まって1ヶ月がたちました。これまでと違う学校生活ですが、学習に落ち着いて、取り  
 く しせい やす じかん からだ うご かの たの すがた すこ あんしん  
 組む姿勢や休み時間に体を動かしてみんなでワイワイと楽しんでいる姿に少し安心します。みな  
 さんのやさしいスマイルに元気をもらっています。今は、元気でもしばらくたってから心と体の  
 ふちょう で ことがありま。そんなときは、がまん せ ず、かぞく ともだち せんせい はな  
 不調が出てくる場合があります。我慢せず、家族や友達、先生たちに話してくださ  
 い。話をすると、気持ち軽くなります。

楽しいことしようよ!



### 保健目標

心の健康について考えよう

きんちよう ふあん たいしほほう こきゅうほう きんしかんほう しょうかい す こきゅう からだ  
 緊張や不安をやわらげるストレス対処法の呼吸法と筋弛緩法を紹介し。吸う呼吸は、体  
 がんば ころかんしんけい さよう きんちよう は こきゅう ふくこうかんしんけい さよう  
 頑張るモードにさせ(交感神経に作用しからだを緊張)、吐く呼吸は、(副交感神経に作用)リラッ  
 クさせるといわれています。また、筋弛緩法は、体のカチコチをやわらげ、筋肉の力をゆるめて  
 くれます。ぜひ、おうちでもやってみてください。

### 親指呼吸法

- ① 軽くひじを曲げ、親指を前でたてる
- ② 10秒呼吸法
  - ・ 1～3で息をふくらませ
  - ・ 4でとめて
  - ・ 5～10吐きだすときに、親指に息をあてる



### 筋弛緩法

- ① 手をぎゅっとにぎって、ふわっと力をぬく
- ② 手をぎゅっとにぎって、肩をぐっとあげて。ふわっと力をぬく
- ③ 手をぎゅっとにぎって、肩もぐっとあげて、顔を鼻の中心にぐっとよせて、ふわっと力をぬく



参考：EARTHハンドブック

ほけんいいんかい      ころ      げんき  
**保健委員会      心の元気のひけつ**

みなさんの今の心の元気のひけつは何ですか？生活目標の「スマイルいっぱいに行事にする」  
 ためには、心の元気が欠かせません。そこで、保健委員会の元気のひけつを紹介しします。みなさん  
 も毎日の生活で、小さなことでもいいので「楽しい！」「うれしい！」と思えることを探してみてください。



K-POP の音楽をきくこと

毎朝の気合注入！！（4年朝礼挨拶）  
 ポジティブになる



クラス内でふうせんバレーや  
 フリスビードッジをすること

友達的笑顔をみることと  
 友達と話すこと



ぬいぐるみをかうこと

休み時間に全力で遊ぶこと



おいしいごはんを食べること  
 直小のみんなの顔を見ること

↓書いてみてね↓

