



令和7年2月3日発行
ひたちなか市立
三反田小保健室

2月に入り、寒さが一段ときびしくなってきました。三反田小では感染症の流行等は見られませんが、市内では感染者が多くみられます。ウイルスに負けない体を作るためにも、バランスの良い食事を心がけ、十分な睡眠をとりましょう。

また、今月は心の健康についても考えてみましょう。友達とのコミュニケーションを大切にし、悩みや不安があれば、信頼できる大人に相談することも大切です。心と体の健康を保つために、日々の生活を見直してみてください。

今月の 保健安全目標

* 健康な心と体をつくろう

* 落ち着いた生活を心がけよう

深く考えずに言った言葉が、大きな力でだれかの心を傷つけることがあります。「あれくらいで?」「ほんのじょうだんなのに」・・・口にした人はそうでも、言われた人の心には、傷が残ります。チクチクことばは、心を傷つけて、まるでナイフのようです。傷つけた言葉の責任は、言った人にあります。

自分が言われたらどんな気持ちになるか考えてみましょう。大切なのは、想像力です。みんなが相手の気持ちを想像して、あたたかなふわふわことばが増えたら、すてきですね。



寒い冬 進んで「体温」を上げてみよう!!

体温が下がると免疫の働きや基礎代謝も下がります。健康のために以下のことを実行してみよう。



朝食を食べる

寝ている間に低下した体温が上がります。脳も活性化!



カラダを動かす

筋肉が熱を作ります。掃除など進んでお手伝いしましょう。



湯船につかる

ぬるめのお湯に長めにつかって心身ともにリラックス。