

今年も健康にすごせますように

# がっ ほけんもくひょう 1月の保健目標

# 手洗ハ・うがいをこまめにしよう

新しい年が始まりました。2022年、みなさんはどのような1年にしたいですか? 首分のからだや心がより健やかになるよう、今年の健康首標を立ててみてください。 また、首分や装達のよいところをさらに異覚できる年になるといいですね。

冬の感染症に注意!

かぜ・インフルエンザ・感染性胃腸炎… 手洗いが予防につながります。





おねがいポーズ



カメさん ポーズ



おやまポーズ



オオカミポーズ



バイクポーズ



つかまえた! ポーズ



#### 指の爪をこまめに切る

がりの流が柔らかいときに切りましょう。



#### きれいなハンカチを持ち歩く

炭だちにハンカチを借りたり、貸したりせずに毎日きれいなハンカチを使いましょう。

# m脊髓液減少症



#### ▼原内は?

原因不明の契発性の場合もありますが、交通事故やスポーツ外傷など、事故後の後遺症として症状が関れることが多いようです。 思い当たる症状が出た時には受診をお勧めします。

#### ▼症状

頭痛を主症状として、頚部痛、めまい、 質鳴り、倦怠感等、さまざまな症状があります。



# 世に関する指導



### を実施します

対象:6年生

期日:1月27日(木)

講師:助産師 大塚 和代 先生

内容:「生命誕生」

命のはじまりや、生まれた ときの周りの人たちの気持 ち、自分はこれからどう生き ていくかなどを考えます。

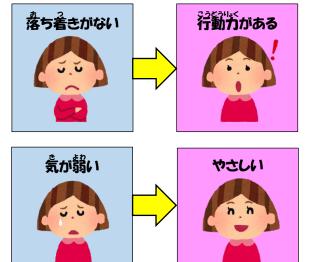


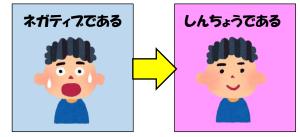
授業の様子は、保健だより 等でお知らせいたします。

### 4…\*\*・・・・4…\* \*・・・4 リフレーミング \*・

リフレーミングとは、自分の物事の見方を変えることです。

。 見方を歩し変えるだけで、学よりも首分が好きになれるかもしれません。例えば…?





自分が成長していくためには、改善した方がよいところは、気を付けていくことも大切です。



### 「ほっと」コミュニケーション



### ☆感謝の気持ちが伝わりやすいのはどちらかな?



相手は、「余計なことをしたかも」と不安になってしまうかもしれません。

学がかさかったり、無表情だったりすると、 懲謝の気持ちが伝わりづらいことがあります。 和手の首を見て、発賞で言うと、懲罰の 気持ちが伝わります「ありがとう」という 言葉と共に、首分の気持ちも伝えられると、 さらにあたたかい気持ちになりますね。



誰でも「ありがとう」と言われたら、嬉しい気持ちになりますね。 かさなことでも「ありがとう」と懲済を伝えることで、お覧いに 気持ち良く過ごすことができます。まずは算近な人へ、「ありがとう」 を揺れずに伝えられるといいですね。

からだや心のことについて、気になることがあるけれど、関りには驚しづらいというときは、保健室に来てください。

1つしかない大切な自分のからだや心について、いっしょに考えていきましょう。