



今年も健康に
すごせますように



1月の保健目標

てあら 手洗い・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？
自分のからだや心がより健やかになるよう、今年の健康目標を立ててみてください。
また、自分や友達のよいところをさらに発見できる年になるといいですね。

ふゆ かんせんしやう ちゆうい
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。



指の爪をこまめに切る

爪の中には雑菌がいっぱいいます。お風呂上りの爪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

友達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。

のうせきずいえきげんしょうしやう 脳脊髄液減少症

びやうき し
という病気を知っていますか？

せい かん し どう 性に関する指導



じっし
を実施します

▼原因は？

頭・背中・尾てい骨を打つなど、体に強い衝撃を受けることにより、脳脊髄を覆っている硬膜が損傷を受け、脳脊髄液が漏れ出し、減少することにより、様々な症状が起こります。

原因不明の突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現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、頸部痛、めまい、耳鳴り、倦怠感等、さまざまな症状があります。



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。





リフレ-ミング

リフレ-ミングとは、自分の物事の見方を変えることです。

見方を少し変えるだけで、今よりも自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。

リフレ-ミングの考え方を持っていると、時に前向きになれるため、上手に活用してくださいね。

★「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。

声が小さかったり、無表情だったりすると、感謝の気持ちが伝わりづらいことがあります。

相手の目を見て、笑顔で言うと、感謝の気持ちが伝わります「ありがとう」という言葉と共に、自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。小さなことでも「ありがとう」と感謝を伝えることで、お互いに気持ちよく過ごすことができます。まずは身近な人へ、「ありがとう」を忘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、周りには話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。