令和6年1月号

横浜市立城郷小学校

保健室

2024年になりました！卯年から辰年です。どのような年にしたいですか？先生の願いは≪みなさんの怪我が少しでも減りますように！≫です。(絵馬に書きました！)良い年になるといいですね。

冬休みは、家族とゆっくりしたり友達と遊んだり、楽しく過ごせたことと思います。みなさんの冬休みエピソードをたくさん聞かせてくださいね！

今年度もあと3か月です。寒い日が続きますが、暖かい格好や運動をしてこの冬を乗り切りましょう！！

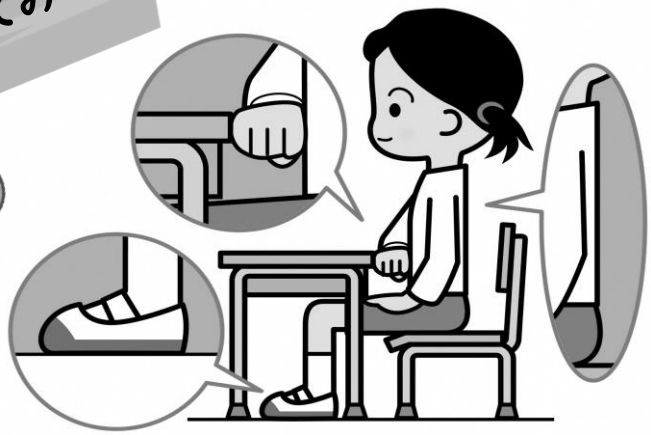
今月の保健目標

姿勢を正しくしよう

今月の保健目標でもある「姿勢を正しくしよう」ですが、正しい姿勢の「グー」「ペタ」「ピン」はできていますか？姿勢を正そうとする意識が大切です。

自分の姿勢を見直してみよう

姿勢ピンで
気持ちもシャキッ☆



グー

おなかと背中に、ぐー1つ分が入るようにすわる。

ペタ

足は地面にぺたっとつける。

ピン

背中はぴんとまっすぐにする。

よい姿勢の合言葉「グー・ペタ・ピン」でシャキ☆

自分を好きになるために

自分のことが好きですか？いきなりそう聞かれても「どうかなあ…」と思う人も多いと思います。でも、今の自分が好きになれたら、いろいろなことに挑戦したり、友達と楽しくつきあえたり、毎日がもっと楽しくなるはずです。自分を好きになる方法をいくつか紹介します。ぜひ試してみてくださいね。

①誰かと比べない　②自分をたくさんほめる　③早めに休んで疲れをとる

スイッチ！ 冬休みモード ≫≫ 学校モード

お正月気分から抜け出せない人はいませんか？

冬休みで生活リズムが変わってしまった人は、３つのスイッチで学校モードに切り替えましょう。

スイッチ！① 早起き

決まった時間に起きて朝日を浴びましょう。早起きすると夜も自然と眠くなり、早寝にもつながります。

スイッチ！② 朝ごはん

体と脳が目覚め、１日のエネルギー源になります。菓子パンなどではなく、栄養バランスの良い食事を心がけて。

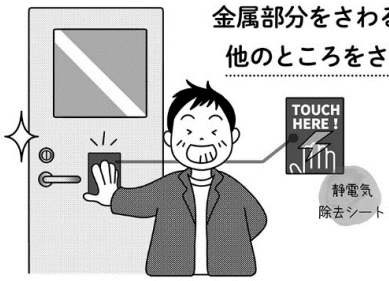
スイッチ！③ 運動

寒いときこそ運動で体の中からポカポカに。体がほどよく疲れれば、夜もぐっすり眠れます。

静電気除去グッズいろいろ

水分補給・加湿器・保湿クリーム
うるおいのある生活を心がける

金属部分をさわる前に
他のところをさわる



静電気対処法

乾燥した季節がやってきました！ 冬になると、何かに触れたときバチッとなる静電気、とっても痛いですよね。静電気は気温が下がり湿度が低いときに発生しやすいと言われています。服を脱いだ時やドアノブを触ったときにバチッとなるのは、2つのものがこすれ合うことで摩擦が生じ静電気を発生させているからなのです。対策を行い、少しでも軽減できたら過ごしやすくなるかもしれませんね！

重ね着するなら同じ素材か性質が近い素材で！