

家庭数



令和6年1月10日

さいたま市立中島小学校 保健室



明けましておめでとうございます。今年1年の中島小学校のみなさんが元気いっぱい、笑顔いっぱいでお過ごせるように、お手伝いしたいなと思っています。今年もよろしくお祈りします。

## 健康チェックカードの取組について

楽しいイベントがたくさんあった冬休み。いつもの生活リズムに戻れるよう、健康チェックカードの取組を行います。ご協力をお願いします。

**配付日** 1/10 (水)

**実施期間** 1/11 (木) ~ 1/17 (水)

**提出日** 1/18 (木)



### 『リズムモンスター』に要注意!

★リズムモンスター軍団★ みんなを病気にするために、いつの間にか近づいてきます…

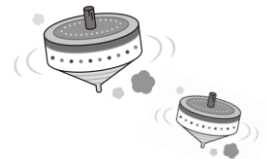


「運動不足で体をひよろひよろにしてやる〜」「野菜不足で便秘にさせるぞ」「ゲームや動画で、メディア漬けにしてやるのだ」「やる気をなくしてやる〜」…生活リズムを乱すリズムモンスターに負けないように、冬休み中でもできるだけ規則正しい生活ができるといいですね。

(モンスターの名前は令和2年度に児童に募集し、投票で決まりました)



じどうのみなさんも、モンスターをやっつける方ほうを  
おうちの人といっしょにかんがえてみよう!



## 3学期身体測定のお知らせ

1/12 (金)・・・1・2・3年生・なかよし

1/13 (土)・・・4・5・6年生

☆ 身長が正確に測れないため、頭頂部、後頭部でのポニーテール・ピン留めはさせないでください。計測時にほどく場合があります。



# 1月17日は防災とボランティアの日



みなさんは「阪神・淡路大震災」を知っていますか。1995年に発生した震災で、近畿圏の広域に大きな傷跡を残しました。復興までには学生を含めたボランティアが大活躍し、地震が発生した1月17日が「防災とボランティアの日」に定められました。

## 災害に備えてできること

震災の経験から省庁の体制が見直されたり、建築のルールが改善されたり、教訓が活かされてきました。非常用持出袋や被災時の身の守り方などの対策は、過去の反省とそこから生まれた知恵の結晶です。自分事として取り組み、「減災」に最大限に生かしてほしいと思います。ボランティア自体に興味がある人は、この日にちなんだ催しなどに参加してみるのも良いですね。



## モヤモヤを吹き飛ばせ!

みんなのストレス解消法は?

テストや受験が近づいてくると緊張してドキドキしたり、不安になったりしてしまうかもしれません。でもそれは悪いことではなく、がんばっている証拠です。しかし、その状態が長く続くと良くないので、無理をし過ぎず気分を変えてリフレッシュしましょう。



### 頭がぼおつとしたら散歩に行く



机から少し離れるだけで、気分転換になります。外に行けない時は、首や肩を回すだけでもリフレッシュに。



### 気持ちが焦る時は深呼吸

焦ると呼吸が浅くなるので、深呼吸で落ち着きます。ポイントは「ちゃんと吐く」。3秒かけてゆっくり息を吐いたら、3秒かけて息を吸います。

### 「今」の気持ちを書いてリフレッシュ

モヤモヤしたら紙に「今」感じていることを書きます。文字でも絵でも、書きなぐりでも大丈夫。気持ちが落ち着いたり、新たな選択肢に気づけたりします。



### 集中力が切れたら好きな音楽を聴きます

ポイントは何かをしながらではなく、集中して聴くこと。気分にあった好きな曲を選んで音楽にひたります。



### 笑って息抜き

バラエティー番組や動画などを見て笑います。笑うことには、免疫力が高まったり、脳が活性化したりと、リフレッシュできる以外にも嬉しい効果があります。

他にも友達と話す、温かい飲み物を飲むなど、ストレスを解消する方法はたくさんあります。

自分なりの方法を見つけて、ひと休みする時間も大切にしましょう

