長子配布

令和６年１月１６日発行　土庄町立土庄小学校　保健室

１月　保健目標　冬を元気に過ごそう

新学期が始まり、１週間が経ちました。冬休み中の生活リズムから学校がある日の生活リズムにもどせていますか？規則正しい生活を意識して感染症予防をしながら、今年も元気に過ごしましょう。

第3回生活リズムチェックを実施します！

取組期間：1月17日（水）～1月21日（日）　〈５日間実施〉

① 毎日点検します。チェック項目の内容が出来たら、☆に色をぬります。
② 毎日の☆の数を記入し、出来なかったところは、次の日から意識をして取り組みましょう。
③ おやつ（食事の時間以外に食べたり飲んだりしたもの）をとっていれば、記入しましょう。

質のよい睡眠をとるためのオススメ生活習慣

寝る２～３時間前に温めのお風呂にゆったりとつかる

寝る前にスマホやタブレットを使わないようにする

昼間、少し汗ばむくらいの適度な運動をしておく

長子配布

冬は湿度管理に注意しよう！

部屋の湿度を意識したことがありますか？

実は、湿度のコントロールは、インフルエンザやかぜなど感染症対策の基本の一つです。なぜなら、こうした感染症のウイルスは、湿度が低い環境を好むため、空気が乾いている空間では活発になってしまうからです。

湿度の目安はおよそ50％（40～60％）です。電化製品の加湿器のほか、水を吸い上げる紙製品の加湿グッズなどを上手に使って、部屋の湿度に気をつけましょう。濡れタオルを部屋に干すのも、おすすめです。

さまざまな工夫で、この冬を元気に乗り切りましょう！

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･･･」と戸惑うかもしれませんね。でも、今の自分が好きになれたら、いろんなことに挑戦したり、友だちと楽しく付き合えたり、毎日がもっと楽しくなるはず。そこで自分を好きになる方法を紹介します。ぜひ試してみてくださいね。

① **誰かと自分を比べない。**
自分は自分！世界にたった一人の存在というのはすごいこと。

② **自分をほめる。**
小さなことでもＯＫ！

③ **早めに休んで、体と心の疲れをとる。**
疲れたときは、まずはぐっすり寝るようにしましょう。

お子さんは、よく寝られていますか？よく食べていますか？イライラしていませんか？お子さんたちが発信する「ＳＯＳのサイン」に注意してあげてください。

サインを受け取ったら、次のように対応してください。

①心配していることを伝える。
②どんな気持ちかたずねる。
③子どもの話を最後まで聞く。
④必要な時は相談できる人に話したり、専門家につなげたりする。

◎３学期青木ＳＣ来校予定日

１月	１９日（金）
２月	２日（金）
	１６日（金）
３月	１２日（火）