



2024.1.11
児童と保護者の皆様へ
湯河原小 保健室

2024年幕開け！今年もよろしくお願ひします。

新しい年が始まりました。冬休みは、病気やけがなどなく楽しく過ごせましたか？
今年1年、元気に楽しく生活できるように、それぞれ目標をもち、よりよい1年にしてい
きましょう。また、感染症が流行る季節のため、食事・運動・睡眠のバランスを大切にし
ましょう。



3つの首を温めて体ぽかぽか

「首」「手首」「足首」の3つ首には、体中をめぐる血管が集中しているので、温めると体の内側
からポカポカします。

首

ネックウォーマーをつけたり、ハイネックの服を選ぼう！

手首

外に行くときは手袋を忘れずに！

足首

絞めつけない、厚手の靴下になよう！



気温に合わせて衣服を調整しよう！！

子どもの冬の 服装

インナー編

重ね着であたたかくする意味でも、遊んだ
時に体を冷やさないよう汗を吸ってもらふ意
味でも大事な肌着。冬の肌は乾燥するので、
刺激の少ない素材がおすすめです。

アウター編

外遊びの時に意外と汚れるので、洗えるも
のだと便利。フードは遊ぶなどに引っかかっ
てケガをしやすいので注意が必要です。

おすすめはこれ

上下編

たくさん動き回るので、
裏起毛やボア素材だと暑く
なってしまうがち。動きやすいよう厚手すぎ
ず、汗を吸ってくれるものが良いですね。



体温調節の力が未熟な子どもたち
のために、おうちの方も上手な服選
びを手伝ってあげてください。

心のSOSに気づこう

これらは心の不調のサインです。サインに早く気づくことが適切に
やす
休むことにつながり、心と体の健康には大切です。



やる気が出ない



食欲がない



体がだるい



集中できない

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、リフレーシ
ユ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

