



令和8年1月15日
京都市立納所小学校
養護教諭 押海 光

からだもこころも元気な1年にしよう

最近、どんな調子ですか？

からだは元気ですか？ こころはどんな気持ちですか？
今の状態を自分自身に聞いてみて、スケールに○を書きこんでみましょう。

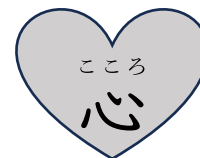
	とてもつらい	ちょっとしんどい	ふつう	まあまあ元気	とても元気
からだ					
こころ					

腹式呼吸



- ① ゆったりといすに座る
(背もたれにはもたれないよ！)
- ② 鼻から息をすってお腹を膨らませる
- ③ 口から息を吐きながらお腹をへこませる

明けましておめでとうございます。
今年もみなさんが元気に健康に楽しく
学校生活を送れるよう、保健室からサ
ポートしていきたいと思ひます☺
生活リズムを学校モードに切り替え
て、3学期も楽しくすごしましょう！



も元気にハッピーに♪



体の健康はもちろん、心も健康にすごせることが一番です。そのため
には【がんばるとき】と【やすむとき】をしっかりと区別することが大切
です。みなさんの【やすむとき】はどんなリフレッシュ方法があります
か？色々なリフレッシュ方法を知って、自分が“馬〜く”やすめる方法
を見つけてみてくださいね☺



深呼吸をする

心が落ち着きます。また、脳に酸素が
行き渡り集中力が回復します。

ストレッチをする

疲れが軽減し、血流や代謝がよくなって
体がすっきりします。

好きな香りをかぐ

リラックスやストレス緩和など、
香りには様々な効果があります。

飲み物を飲む

温かい飲み物は
リラックス、
冷たい飲み物は
気分がシャキッとします。

うまく休む方法を
取り入れて
頭と体をリセット
しましょう



【保護者の皆様へ】

明けましておめでとうございます。今年も宜しくお願いいたします。
3学期も子どもたちが元気に健康に笑顔いっぱいですごせるよう、保健室から見守っていききたいと思います。冬休み中の歯みがきカレンダーのご協力ありがとうございました。生活リズムチェックもよろしくをお願いいたします。

マラソン大会

事前準備が**安全**と**成功**の**カギ**

もうすぐマラソン大会。みなさんは一生懸命練習を重ねているところだと思います。練習で培った実力を発揮し、きるためにも、またケガをして残念な結果にならないためにも、覚えておいてほしいことがあります。



まずは軽いジョギングから

冷たい空気、体の筋肉も固まっています。まずは足踏みや軽いウォーキング・ジョギングなどで体を温めましょう。

ストレッチを入念に

しっかりウォーミングアップをしましょう。運動の前には、動きながら体の筋を伸ばす動的ストレッチが効果的です。10～15分くらい、時間をかけてしっかりほぐしましょう。



健闘を祈っています！

持久走記録大会・

かけあし運動がはじまります！

2学期終わりに、かけあし運動、持久走記録会参加確認書を提出してもらいましたが、体調に関して不安な点や、持病等での参加変更などがあれば、担任または保健室までお知らせください。

また、喘息などで吸入器を使用される場合、保健室での対応も可能な場合がありますため、ご相談いただければと思います。



話すことは、心をつなぐこと



友だちとスマホでばかりやりとりしていませんか？
顔を見て直接話すことには、文字だけのやりとりにはない、メリットがたくさんあります。

直接話すメリット

- 表情や声のトーンなどがわかる
表情や声、沈黙の長さなどで、言葉とは別の気持ちにも気づけます
- 誤解が生まれにくい
すぐに質問でき、相手の反応を見て話せるので、行き違いが減ります
- 信頼関係が深まる
「ちゃんと向き合ってくれる」という安心感が、絆を強くします

スマホを置いて、顔を合わせて話してみませんか？
文字だけでは知ることのできなかったお互いの「本当の想い」に気づけるかもしれませんよ。



【顔を見て話すこと】

日々、保健室でも顔を見て話す、表情や声のトーンの観察など、子どもたちとの関わりにおいて、言葉と同じくらい大切にしようと心がけています。それは何かの「気づき」や「安心感」につながるからです。スマホがあると、ついついスマホを見ながら返事をしてしまうことなどありませんか？ラインで会話ができた便利な時代ですが、相手の顔を見て【話す・聞く】ことはいつの時代でもどんな相手でも、大切にしていきたいことだと思います😊



朝、起きられない



夜早く布団に入ったのに、朝起きられない。これはただ朝が苦手なのではなく、「起立性調節障害」かもしれません。

はなまけているとは限らない

起立性調節障害とは？

立ちくらみやめまい、朝起きられず午前中調子が悪い、疲れやすい、頭痛など、さまざまな症状を引き起こします。「なまけ」「仮病」ではなく「体の病気」です。軽症を含めると小学生の5%、中学生の10%がかかるともいわれます。

原因は？

- 要因が組み合わさって起こります。
- 水分不足
 - 体質
 - 遺伝
 - 運動不足
 - ストレス
 - 自律神経の不調

治療には長い時間が必要。気になる症状があればお医者さんへ。

