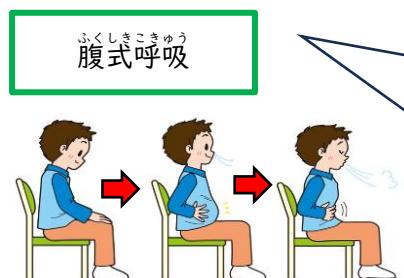




令和8年1月15日
京都市立納所小学校
養護教諭 押海 光

からだ からだ
心 心
も も
元気 元気
な な
1年 1年
に に
しょ しょ



- 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

あけましておめでとうございます。
今年もみんな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います😊
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！



こころ
心 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。みんなの【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

ストレッチをする

好きな香りをかぐ

飲み物を飲む

心が落ちきます。また、脳に酸素が行き渡り集中力が回復します。

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。

リラックスやストレス緩和など、香りには様々な効能があります。

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。今年も宜しくお願ひいたします。
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お願ひいたします。



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

冷たい空気で、体の筋肉も固まってしまっています。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。

ストレッチを八急に

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運動の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るため、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。



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り便利な時代ですが、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



夜早く布団に入つたのに、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



立ちくらみやまい、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します。

▶▶ 原因は？
要因が組み合わさって起ります。
・水分不足
・体質
・運動不足
・自律神経の不調
など

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。

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。

