

# ほけんだより12月



令和4年12月20日  
 神島田小学校 保健室



今年も残りわずかになりました。最近は日に日に寒くなってきて、いよいよ寒さも冬本番。水もひんやり冷たいですが、ぐっとがまんして手あらい・うがいをしましょう。

今週末から冬休みに入ります。クリスマスやお正月、いろいろなイベントがありますね。体調をくずさないように気をつけて、元気いっぱい  
 に新年を迎えましょう。



## 寒い冬、健康的に体温をあげてみよう！



朝起きたら、まずは太陽の光をあびて、体内時計をリセット。



しっかり朝食をとって、寝ている間に下がった体温をアップ。



ウォーキングやスクワットなど足を使う運動をする。



シャワーで済まさず、ぬる目のお湯にゆっくりつかる。

体温が上がると免疫力が上がると言われています。平熱が低い人や、いつも指先や足先が冷えている…という人は、ぜひためしてみてくださいね。

### \* 学校保健委員会を開きました 12月7日 5・6年生 \*

「自分の気持ちを上手に伝えよう～自分も友だち(相手)も大切にする伝え方～」というテーマで、一般社団法人日本コミュニケーション機構 上級認定講師の岡本博美先生のお話を聞きました。

『自分を大切にするタイプ』、『相手を大切にするタイプ』、『自分と相手を大切に  
 するタイプ』。自分がどれに当てはまるのか考えながら、どうすればアサーティブに  
 伝えられるかを考えました。アサーティブができる人が増えれば増えるほど、笑顔い  
 っぱいの神島田小になるはずですよ。

《アサーティブ…相手の気持ちを考えながら、自分の気持ちや考えを相手に伝える伝え方》



### \* 『つしま健康マイレージ 笑顔で健幸大作戦』に取り組みました \*

健幸に(健やかに、幸せに)過ごすためのチャレンジ項目を一人一人が決め、12月5日～18日  
 の14日間、達成できたかどうかのチェックをしました。14日間取り組んで、チャレンジシートを  
 提出した人には担任の先生から「My Ca (まいか) カード」を渡してもらいました。

習慣を変えることはなかなか難しいですが、できそうなことから少しずつ、コツコツ取り組めたら素晴らしいと思います。良いことを続けて良い習慣を作っていきます。

