

# 保健委員会だより

4

保健美化  
委員作

インフルエンザの流行が続いています。寒い日がまだしばらく続き、体調を崩しやすい時期です。手洗い・換気など、基本的な感染症対策を今一度意識していきましょう。

学年末テストが近づき、今年度のゴールも見えてきました。この1年を振り返って、どんな1年だったでしょうか。がんば

れたこと、もう少しできたかなと思うことも含めて、自分の1年を振り返ってみてください。元気な体で締めくくるためにも、この保健だよりをぜひチェックしてください。今回は1-3と2-3の保健委員さんが心身ともに健康に過ごすためのアドバイスを紹介してくれています。



## 友だちにどっちの言葉をたくさん使っていますか？

ださい あっち行け どうでもいい  
キライ バカ



ありがとう スキ  
大丈夫? おめでとう  
手伝うよ

左側の言葉は、相手の心が傷ついたり、悲しくなる言葉です。右側の言葉は、相手が勇気づけられたり、明るい気持ちになる言葉です。

あなたも、失敗した時に「ださい」と笑われて悲しくなったことや、友だちのためにした行動に「ありがとう」と言われてうれしくなった

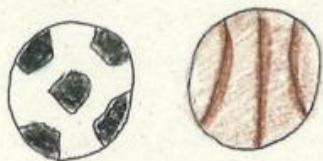
ことがあるのではないのでしょうか。同じように、あなたの言葉にも相手の気持ちを変える大きな力があります。

日頃から「どんな言葉を使うと相手が喜ぶかな？」と考えるようにすると、きっとずっと仲良くいられますよ。



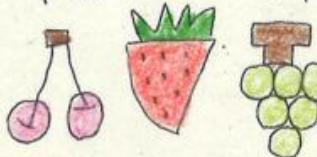
## ストレスはためないこと! すずんでリラックス

「たのしー!!」



趣味の時間を大切に

「おいしー!!」



ときには自分に褒美

「気持ちいー!!」



ゆっくりかたリラックス

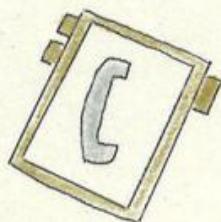
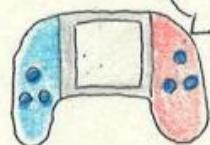
これをしている時間が好き? これをすれば必ずリラックスできるなにかをみつけよう!

## ぐっすり眠るために

最近、ぐっすり眠れていますか? ぐっすり眠ると、次の日も元気に活動できますよ!! そのために、次のことに注意しましょう。

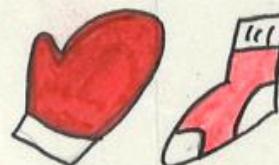
- 夕食は寝る3時間前までに食べる。(夜寝る前までぐらぐら食べない)
- お風呂にゆっくり浸かる。
- 寝る部屋は暗くする。
- スマートフォンやタブレットは早めに電源を切る。

スイッチ  
オフ



## 体温を上げて元気に活動

3つの首(首・手首・足首)も温める



マフラーや手袋も上手に使う

温かい食べ物や飲み物を摂取する



体を温める食材を取り入れる

適度な運動で筋力をつける



筋肉の地盤を高め体温を上げる

湯船にゆっくりつかる



手湯や足湯もいいよ

冷たい交感神経をマッサージする

