

# ほけんだより

令和3年2月 1日 (月)  
 杉並区立高井戸第四小学校  
 校長 細川 猛彦  
 養護教諭 坂田 晶子

思わずちぢこまってしまうような寒さが続いている、  
 あたたかい春がまぢどおしい日々です。現在、緊急事態宣言が  
 出されており、気の抜けない日が続いていますが、お子さん、  
 ご家族の皆さんの体と心の様子は変わりありませんか。



がんばり続けていると、心もしんどくなる時があります。不安より  
 安心を大きくして元気に過ごせるように、お子さんの声に耳を傾け、スキンシップを  
 心がけてください。学校でも子供たちが心身ともに健康に過ごせるよう気をつけていきたく  
 と思います。

## ひびやあかぎれはできていませんか？

乾燥した空気に加え、感染予防対策で手あらいやの回数が増えて、ひびやあかぎれなど肌  
 のトラブルで痛そうにしているお子さんがいつもの年より多くみられます。  
 お子さんの肌の様子を見ていただき、ケアをおねがいします。

### 【予防】



あらった後は、  
 すぐにふきま  
 しょう。



お風呂などでマッ  
 サージして、クリ  
 ームやお薬で保湿  
 しましょう。



ビタミンA、C  
 B1、Eをとる  
 と血の巡りがよ  
 くなります。

雪道やおった道を歩くときは  
 「ゆっくり」「少しずつ」すすみましょう！

## 雪道・こおった道、ここがキケン！！

今年はまだ、雪が積もる日はありませんが、雪がふったり、道路がこおっている日には、登  
 下校中の頭や歯のけがが増えます。気をつけて登校できるよう、お声かけください。



日あたりが  
 よくないところ



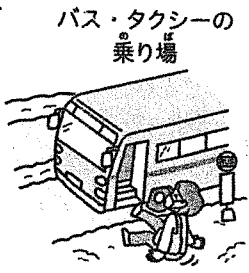
たてものや  
 地下鉄の出入口



横断歩道、  
 とくに白い線のところ



マンホールの上  
 (フタ)



バス・タクシーの  
 乗り場



車が出入りする歩道

## あなたのこころ、元気ですか？

### 今の気持ちはどんな感じ？



ニコニコ



ドキドキ



ヒヤヒヤ



シクシク



クタクタ



ツツツ



アーン



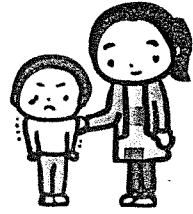
ルルルン

### 自分の気持ちをあらわしてみよう！

私たちは生活の中でいろいろな気持ちになりますが、「おこっちゃだめ」  
 「泣いちゃダメ」とがまんしすぎていないでしょうか。誰かに話して、  
 気持ちを聞いてもらうと心が軽くなることもあります。  
 気持ちを言葉にあらわすようにしてみましよう。続けていると上手にで  
 できるようになります。

かなしいきもち

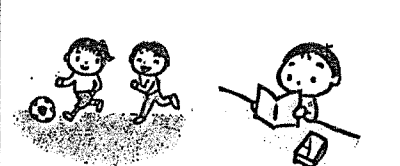
がまんしすぎないで



### 心にも元気をあげましよう

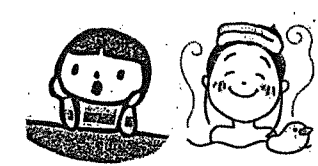
心配なことがあってお腹が痛くなったり、夜眠れなくなったりというように、体  
 に病気はなくても、心にも不安な気持ちやきんちょうが続いている時に元気が出ないことがありま  
 す。そんな時は、ひと休み。心にも元気をあげましよう。

#### 好きなことをする



ともだちと遊んだり、ほんや  
 おんがく音楽を聞くのもいいですね。

#### ボーっとする



たまにはボーっとする  
 ことも必要です。

#### たっぴりねむる



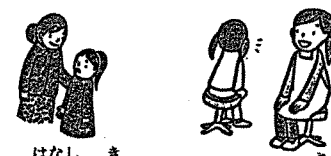
からだ・こころの  
 体・心・脳すべてを元気に  
 してくれます。

#### ストレッチや深呼吸をする



きんにく筋肉の緊張がほぐれると、心の  
 緊張もほぐれます。外遊びもいいです

#### 話をきいてもらう



だれかに話を聞いてもらうと、気持ちが  
 落ち着きます。