

ほっとけんしつ

2025年が始まりました！今年もよろしくお願ひします。
楽しい冬休みが終わり、いよいよまとめの時期になります。今年もみなさんの成長を楽しみにしています。
まだまだ寒い日が続きますが、かぜ予防をして今年も元気に過ごしましょう。



2025年が始まりました！保健室から新年のごあいさつ



下の暗号を解読して、
保健室からのメッセージを
読み取ろう！



			さ				き
			く		め		ん
①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧
っ	け	よ	っ	ん	こ	も	く
ぶ	い	う		か		の	
		が		ん			
		っ					

今年も元気に
楽しく過ごそうね！

ヒント

- ① 水などを飲むときに使う器。
- ② 時刻を知るための道具。
- ③ 年の初めのこと。
- ④ 田畑につくる植物。穀類や野菜などのこと。
- ⑤ 家に入るときの入り口のこと。
- ⑥ 日本の子どもの遊びで使われるおもちゃの一つ。語源は「小さな面」。
- ⑦ 日本の民族衣装。和服ともいう。
- ⑧ 運動を行うときに使うもの。骨や内臓のまわりにあり、伸び縮みする。



健康積立カードの取り組み期間です！

健康積立カードの実施が本日（1月9日）から始まりました。3学期の実施期間は1月9日（木）～15日（水）です。冬休みの生活から学校モードに切り替えられるようにご家庭でのご協力をよろしくお願いいたします。

上沖小学校のがんばるポイント ～2学期の結果より～

- ★ 早寝 : 寝る時間の目安は、
1・2年：20時、3・4年：21時、5・6年：22時
- ★ お昼のはみがき : 全身の健康は口の健康から！食後は歯をみがきましょう
- ★ 1日30分以上運動する : お手伝いや階段の昇り降り、お買い物など、生活の中での運動も組み合わせてみましょう。



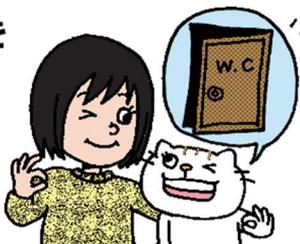
健康な生活リズムで過ごそう!

冬休みが終わると、いよいよ1年のまとめの時期になります。しっかり学校に集中するためにも、健康な生活リズムで過ごしましょう! とくに次のことに注意すると、生活リズムが整いますよ。

1日の元気のもとになる朝食を必ず食べる



学校に行く前にトイレに行く時間を確保する



外で元気に遊ぶ



おやつは時間と量を決めて食べる



夜は早めに布団に入り、寝る準備をする



暖房をつけた室内は、空気が乾燥してウイルスが活発になる環境になっています。次のことを意識して取り組むようにしましょう。

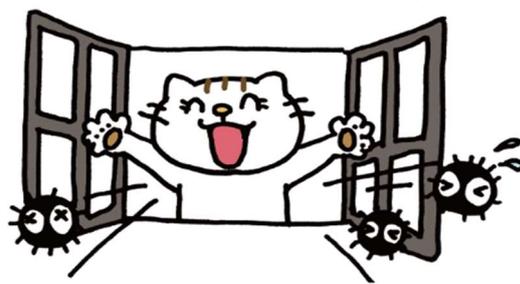
ていねいな手洗いでウイルスを洗い流す



うがい でかぜのウイルスを追い出す



空気の入れ替えをこまめにする



『リフレーミング』してみよう!

『リフレーミング』とは「物の見方や考え方を変えてみる」という意味です。

あなたが自分の悪いと思っ
ているところも、見方を
変えれば、よいところにする
ことができます。

たとえばコップに水が半分入っているとき...



不足 不満

満足 喜び

同じことでも、見方や言い方を変えることで、感じ方が変わります。

<リフレーミング辞典>

- おせっかい → 親切、気が利く、優しい
- うるさい → 明るい、活発、元気がいい
- おとなしい → おだやか、話をよく聞く
- 負けずばらい → 向上心がある、一生懸命
- マイペース → 自分らしさをもっている
- だらしない → おおらか、こだわらない