

# ほけんだより

※おうちの人といっしょに読んでね



向山小学校  
保健室  
9月13日

じぶん ことば つた  
自分の言葉で伝えよう

ねんせい  
(1年生)

はついくそくてい まま ほけん せんせい べんきょう ないよう うち ひと べんきょう はな  
発育測定の前に保健の先生と勉強した内容です。お家の人にも勉強したことを話してみてくださいね。

ぐあい  
具合がわるいときや、けがをし  
たときは、どんなふうにお話し  
すればいいかな？

「いたいよ～」だけだと、つた  
伝わらないかも・・・

じぶんのことばで  
つたえられているかな？



いつ  
→ ひるやすみに

どこで  
→ うんどうじょうで

なにを  
して  
→ おにごっこを  
して

どこを  
→ みぎひざを

どうした  
→ ころんですりむいた

こんなふうにお話ししてね！  
くわしくお話ししてくれると、  
ほけん せんせい てあて  
保健の先生もどんな手当をして  
あげたらいいかわかります。



どのぐらいいたいのかもつた  
伝えると、とてもわかりやすいですね！  
じぶん ことば せつめい ねんせい  
自分の言葉で説明できる1年生、  
ステキです！

どのくらいいたい(つらい)かな？



## せきエチケットについて

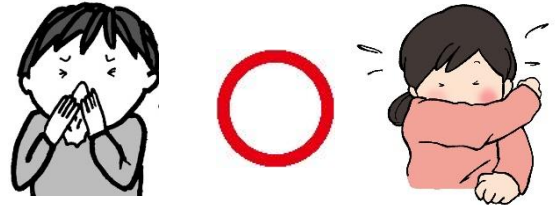
せきやくしゃみが出る時のエチケットのことを「せきエチケット」といいます。周りの人に嫌な思いをさせない、感染症をうつさないために大切です。



- ・せきやくしゃみが出る時はマスクをつけましょう。
- ・忘れたときのために、いつもランドセルに予備のマスクを入れておきましょう。



- ・せきやくしゃみをする時はティッシュで口をおさえて、人のいない方を向きましょう。
- ・ティッシュが間に合わないときはうでの内側で口をおさえます。



こころ

## 心 ぽかぽかコーナー

## ストレスとのつきあい方 ① ～ まずは気づく ～

ストレスを感じたとき、あなたはどんな気持ちになりますか？どんな行動をよくするのでしょうか？自分のストレス状態に気づかないと、こころの調子をくずしているのに、そのまま頑張り続けてしまうかもしれません。そこで、ストレスサインを知っておくことが大切です。早めにストレスに気づいて、適切に休むことが、こころと体の健康には大切です。

### こころのサイン

- 不安や緊張が高まって、イライラしたり怒りっぽくなる。
- ちょっとしたことでも驚いたり、急に泣き出したりする。
- 気分が落ち込んで、やる気がなくなる。
- 人に会いたくなくなる。



### 体のサイン

- 肩こりや頭痛、腹痛などの痛みが出てくる。
- 寝つきが悪くなったり、夜中に目が覚める。
- 食欲がなくなって食べられなくなったり、逆に食べすぎてしまう。
- 下痢したり、便秘しやすくなる。
- めまいや耳鳴りがする。



次号：ストレスとのつきあい方②

参考：「こころもメンテしよう」厚生労働省