



6. 1. 10
岩瀬小
保健室

明けましておめでとうございます。今年もよろしくお祈りします。
さて、いよいよ3学期の始まりです。寒さは厳しくなっていきますが、心身のコンディションを整え、学年のまとめをしていきましょう。

1月の 保健目標



かぜをひかないようにしよう

1・2月の 保健行事

身体測定

1月11日(木)	4・5・6年生
12日(金)	1・2・3年生
	わかくさ
2月14日(水) 13:45~	4・5・6年生・保護者

学校保健委員会

日本快眠生活研究所の方からの睡眠のお話です！

保護者の方へ

子供たちの心の健康のために～関わり方のシフトチェンジをしよう！

☆子供のよさに、親のうれしい気持ちを加えてみよう

「～してくれてありがとう。私はうれしいよ。」

☆子供のよさに「〇〇する力がある」を加えてみよう

「あなたは、集中して取り組める力があるね。」

☆「あなたのいいところは〇〇」を繰り返し伝えていこう

「あなたのいいところは優しいところだね。」

注意すること、直してほしいことがある時は、

- ★「OK レベル」を下げる
- ★「ミスはおこるもの」という前提で大らかに構える
- ★本当に苦手なことは注意しない
- ★苦手なことを「致命的だ」と思わせない
- ★打たれ強い子供はいない(=傷ついている)

1つ叱ると、取り返すのに4つ以上の「ほめる」「認める」「励ます」が必要となるそうです。プラスの言葉かけを心掛けたいですね。

好ましい行動を増やしたい ほめ方

- ★やりはじめたらほめる
「よく気が付いたね。」
- ★25%できたらほめる
「いいね。」
- ★具体的に行動をほめる
「靴下はいたね。」



冬は湿度管理に注意しよう！

部屋の湿度を意識したことがありますか？

実は、湿度のコントロールは、インフルエンザやかぜなど感染症対策の基本の一つです。なぜなら、こうした感染症のウイルスは、湿度が低い環境を好むため、空気が乾

いている空間では活発になってしまうからです。

湿度の目安はおよそ50%(40~60%)です。電化製品の加湿器のほか、水を吸い上げる紙製品の加湿グッズなどを上手に使って、部屋の湿度に気をつけましょう。濡れタ



オルを部屋に干すのも、おすすめです。

さまざまな工夫で、この冬を元気に乗り切りましょう！

質のよい睡眠をとるためのオススメ生活習慣



寝る2~3時間前に温めのお風呂にゆったりとつかる



寝る前にスマホやタブレットを使わないようにする



昼間、少し汗ばむくらいの適度な運動をしておく

2枚の絵を見くらべて

7つの ちがいを さがそう！

答えは保健室の前で確認しよう！



寒いけれど...早起きして生活リズムをととのえよう！



寒いけれど...早起きして生活リズムをととのえよう！