

# ほけんだより



令和6年1月31日  
渋谷区立長谷戸小学校  
校長 木下和弘  
養護教諭 多田薫

冬休みが明けて1か月経ちました。学校の生活リズムには慣れましたか？暦の上では春ですが、まだまだ寒い日が続いています。また、空気が乾いて風邪や感染症が流行りやすい時期でもあります。寒さ対策をして、毎日元気に過ごせるようにしましょう。



そろそろ花粉が飛ぶ季節なので、花粉症の人は、薬や眼鏡など、花粉症対策も考えられるといいですね。



2月の目標：寒さに負けず元気に外遊びをしよう

## ストレスは『よくないもの』？

ストレスとは、外からの刺激に対するからだやこころの反応のことです。ストレスは、よくないものというイメージでとらえられることが多いですが、実はストレスには『よいもの』と『よくないもの』があります。



たとえばサッカーをするという行動も、サッカーが好きな人は「楽しみ」「がんばろう」と感じて『よいストレス』になるのに対して、あまり好きではない人は「めんどくさい」「ゆううつ」と感じて『よくないストレス』になる、というわけです。

よいストレスは、ものごとに対するやる気や、生活の中で前向きな目標をもつことにつながっていきます。一方、よくないストレスはたまっていくと心だけでなく、からだの調子にもえいきょうが出てきます。

のんびり休んだり、好きな音楽を聴いたりして、うまく付き合っていきたいですね。

## イライラ、モヤモヤ…あなたの解消法は？



音楽を聴く



ぼーっとする



睡眠をとる



読書をする

さむ ま まいにち で き じょう  
☆寒さに負けない!毎日出来る3カ条☆

さむ ひ くふう げんき す  
寒い日でも、工夫をして元気に過ごせるようにしましょう!



へや なか そと  
部屋の中でも外でも、  
さむ あ いふく ちようせつ  
寒さに合わせた衣服の調節



そと かえ  
外から帰ってきたときは、石けん  
であわあわ手洗い、感染予防



かんき いえ がっこう  
換気しよう、家でも学校でも!  
へや くうき よご まえ  
部屋の空気が汚れる前に

ポケットに手を入れてしていると危険!

転んだとき、手がつけず、  
けがをします。



ぶつかったとき  
顔をうちます



しせい わる  
姿勢が悪くなり  
ます

て い ある  
ポケットに手を入れて歩いていませんか?

さむ さむ ふ せなか まる  
寒くなるなるべく寒さに触れないよう、背中を丸めて  
ある ひと おお  
歩く人が多くなります。  
いしき しせい ある  
意識をして姿勢よく歩くようにしましょう。

また、ポケットに手を入れて歩くのは危険です!

さむ とき てぶくる くふう す  
寒い時は手袋をつけるなど、工夫して過ごせるとい  
いですね。

保護者の方へ

・相談室(スクールカウンセラー)をご利用ください

お子様の事で気になる事やご心配な事がありましたら、ぜひ、相談室をご利用ください。

長谷戸小では2名のスクールカウンセラー(SC)が、お子様の成長を見守っています。『こんな様子が気になる…』『友達とのトラブルが多くて心配…』など気になる事がありましたら、お気軽にご相談ください。お子様のより良い成長を一緒に考えていきましょう。

原則的に月曜日は野村SC、木曜日は堀口SCが担当しています。

予約されたい方は担任または養護教諭多田まで、電話または来校された際に直接ご連絡ください。