



2024.1.10
昼生小学校 保健室
No.16

あけましておめでとうございます。新しい1年が始まりました。2024年は、どんな1年にしたいですか？何か目標を立てて、一步一步進んでいけるといいですね。

今年も健康で楽しい一年を過ごしましょう。



今年元旦から大きな地震がありました。亀山市でも揺れを感じ、驚いたと思います。被害の大きかった地域では、避難生活をしている人たちが多くいます。今、みなさんが暖かい部屋で暖かい食事を食べて、暖かいお風呂に入れるということに感謝して、毎日を大切にしてほしいと思います。

悲しいニュースを見て、気分が落ちこんでしまう人は、しばらく、テレビやインターネットから離れてみるのもいいかもしれません。怖かったり、心配なことが続いている人は、保健室に相談しに来てくださいね！



もう一度しっかり確認しよう！

地震のときはサルとダンゴムシ

地震が起こったとき、家の中では家具が倒れてきたり、棚の中身やガラスの破片が散らばったりして、ケガをする危険があります。

地震のときは、まずは自分の身を守ってください。そのために大切な2つの“ポーズ”があります。

サルのポーズ

机の下に頭を入れ、机の足を対角線に持ってひざをつきます。



ダンゴムシのポーズ



周囲に机がなければ、落ちてきそうな物がない場所で、手で頭を覆って体を小さくします。

ポイントは「頭を守る」こと。覚えておいてくださいね。



1月15日(月)から長距離走が始まります!

☆ 前日は、ぐっすり眠ろう!!

早寝早起きをして、疲れを残さず元気に参加しましょう。睡眠不足は、けがや体調不良にもつながります。



☆ 朝、家を出る前に、朝ごはんをエネルギーをチャージ!!

空腹のまま走ると、エネルギー不足になり、気持ちが悪くなったり、ふらふらしたり、体調をくずしやすくなります。朝ごはらは、必ず食べてきましょう。



☆ 走る前は、準備体操をしっかりと!!

まずは体を温め、筋肉と関節を動きやすくすることが大切です。準備体操は体の緊張をほぐし、けがを防ぎます。

☆ ゴールしたら…

急に止まらず、しばらく歩いて息を整えましょう。急に止まると心臓に負担をかけてしまいます。

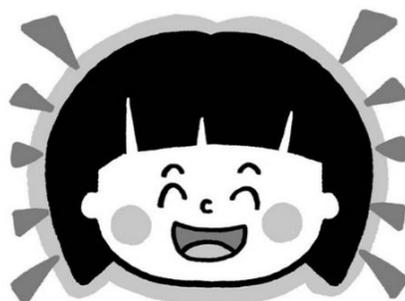
※ 靴は履きなれたものを履きましょう。走る時は、マスクを外しましょう。

もし、走っている途中や走った後に気分が悪くなった場合は、無理をせず、すぐに近くの先生に伝えてください。

自分を好きになるために

自分のことが好きですか？ いきなりそう聞かれても、「どうかなあ…」と戸惑うかもしれませんね。でも、今の自分が好きになれたら、いろんなことに挑戦したり、友達と楽しくつきあえたり、毎日がもっと楽しくなるはず。

そこで、自分を好きになる方法を紹介します。ぜひ試してみてくださいね。



- ① 誰かと自分を比べない（自分とは自分！ 世界にたった一人の存在というのはすごいこと）。
- ② 自分をほめよう（小さなことでもOK）。
- ③ 早めに休んで、体と心の疲れをとる（疲れたときは、とりあえずぐっすり寝よう）。