



令和2年12月1日
 練馬区大泉第四小学校
 校長 岡本 昌子
 養護教諭 小泉 茉莉衣

ほけんだより

12月に入り、ぐっと冷え込んできましたね。今年も残すところあと1か月ほどです。いろいろあった1年でしたが、あなたの心と体の調子はどうだったでしょうか。この1年、病気やけがのないように頑張ってきたと思います。健康に過ごせたところを振り返って、次の年をさらに元気に過ごすためのヒントにしてくださいね。



すぐできる！あたたかさ↑アップ↑あれこれ

寒いとすぐに「湯たんぽ貸して下さ〜い」と保健室に来る人もいますが、ちょっと待ってください！自分ですぐに出来る寒さ対策がありますよ！ぜひやってみてください！

<p>したぎ 下着をつける</p>	<p>ひざかけを使う</p>	<p>かさ 重ね着をする</p>
<p>カーテンを閉める</p>	<p>体操やストレッチをする</p>	<p>お風呂にゆっくり入る</p>

ちょっとしたゆだんがかぜのもと

よふかし
こたつでうたたね
ZZZ...

はやくねなさい!!

てあらいしないで
たべる

ゆざめ

かぜのひきははじめ・なおりかけは、ゆだんせず、ムリをしないで!

ゾクゾク
ハクション

すやすや〜♪

あなたは風邪やインフルエンザになりやすい？なりにくい？

スタート

質問に「はい」「いいえ」
で答えて、あてはまるほう
に進んでください。

手洗い・うがいを
よくしている。

野菜が苦手。



いいえ

はい

いいえ

はい

夜ふかしする
ことが多い。



ストレスが
たまっている。

いいえ

はい

運動することが
大好き。

いいえ

はい

はい

いいえ

窓を開けて空気を
入れかえている。



疲れが
たまっている。

いいえ

はい

人混みに
行くことが多い。

はい

いいえ

いいえ

はい

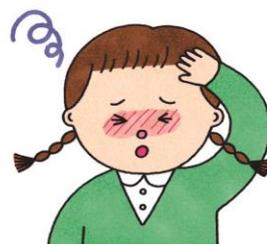
元気いっぱい！
かぜ・インフルエンザ
に負けない人！



気をつけて！
かぜ・インフルエンザの
ウイルスがすぐそばに…



このままだと
具合が
悪くなるかも…



元気いっぱいであるためには何をすればいいのかな？見直してみてね！

立ち直り力をつけませんか

人間は日々の出来事の中で、イライラしたり、不安になったり、落ち込んだり、いろいろな気持ちになります。マイナスな気持ちになって、心の健康が下がっても、そこから回復していくことができる、それを「立ち直り力（心の回復力、レジリエンス）」といいます。気持ちがなんとなく晴れない…そんな時にこそ、皆さんの立ち直り力を働かせる生活を送ることが必要です。そのポイントを紹介します

「困った！」という状況になったとき、「考え方」がとても大切になります。「考え方」は立ち直り力を働かせる上でとても大事なものです。どんな「考え方」がいいのか見てみましょう。

ポイント1 「絶対これ！」と1つの考え方にとらわれず、角度を変えてみましょう。

病気のニュースばかり見ていると、だんだん気分が落ち込んできたりすることありませんか。出来事に対して、1つの考え方にとらわれてしまうと、不安な気持ちやイライラする気持ちでいっぱいになってしまうことが多くあります。



そのような気持ちでいると、感情的な言い方をしてしまったたり、物にあたってしまったたりと、人とのトラブルにつながりやすい行動を起こしてしまうこともあるかもしれません。

例えば、「挨拶をしたのに、相手が何も言わずに行ってしまった」という出来事が起こったときに、



きっと無視されたんだ…

という考え方をしてしまうと、「悲しい」気持ちになって、相手を

避けるという行動につながってしまうかもしれません。



忙しかったのかもしれない！



聞こえなかったのかもしれない！

と

「他の角度からたくさんの考え方を探してみるといい」と思います。相手の気持ちを考えたり、ほかの考え方ができないか考えてみたりしてみましょう。身近なひとに聞いてみるのも良いと思います。たくさんの考え方を見つけてみて「どの考え方がいいかな？」と考えてみましょう。

ポイント2 かたよった考え方になっていないか確認しましょう

たくさんの考え方をすることは大事ですが、極端な考え方には気をつける必要があります。例えば、現在の新型コロナウイルスの流行についても、明るく考えすぎてしまうと、予防することまで疎かおろそになってしまったり、



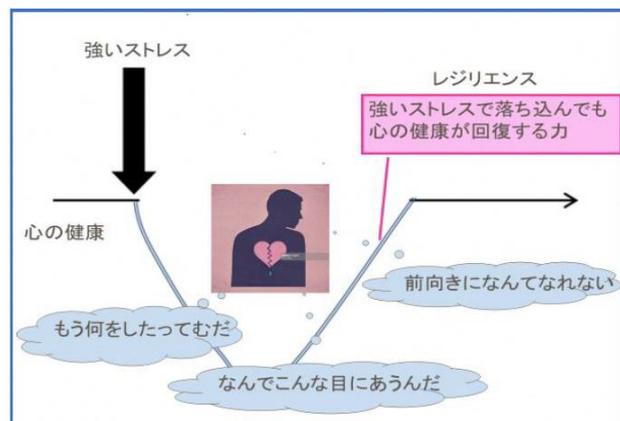
「ウイルスなんて平気平気！
全然怖くない！手洗いなんか
しなくても大丈夫！」



「ウイルスが流行っている
なんて、もうおしまいだ！
もうどうにもできない！」

逆に暗く考えすぎてしまうと不安が大きくなって、必要以上に不安にかられたり、怖くなってしまいます。自分がかたよった考え方になっていないか、振り返ってみましょう。

誰でも心配な情報や、いやなことがあったら、気持ちが落ち込みます。しかし、そこで自分なりに気持ちの楽になる考え方に持っていき、回復していく力があれば、前を向いていくことができます。では、考え方を換えやすい、立ち直りやすい生活とはどんな生活でしょうか。



立ち直りやすい生活の送り方

①つながりを大切にしましょう

家族といろいろな話をしたり、お友達と話をしたりしましょう。SNS を使う場合には

やり方ややりすぎに気をつけましょう。不安があれば、家族や友達に話してみましょう。



②規則正しい生活をしましょう

立ち直り力は規則正しい生活と関係していることがわかっています。早寝早起き、3食きちんと食べることはとても大切です。

③ゲームやスマホを使う時間はコントロールしましょう

ゲームや SNS を見る時間は、気分転換にもなるし楽しいと思います。ついつい長時間続けてしまわないように、ゲームやスマホは時間を決めて使しましょう。



④リラックスできることをしましょう

眠れない時や、気持ち落ち着かない時、自分なりのリラックス方法を探してみましょう。

⑤やりたいことを考えてみましょう

「友達と思いっきりしゃべる」「全力でスポーツをやりたい」なんでもいいです。やってみたいことを考えてみましょう。



⑥プチチャレンジをしてみましょう

「お菓子作りをしてみる」「読んだことがない長いお話の本に挑戦！」「机の引き出しを整理してみる」なんでもいいので、自分で決めてトライしてみましょう。

⑦人を助けると立ち直り力が育ちます！

おうちの人のお手伝いをしてみましょう。特に、得意なことをふまえてやれそうなことを、自分で考えてやるといいですよ。

立ち直りやすい生活を見ても、病気にかかりにくい生活にもつながるものがたくさん。

ぜひ、できそうなところから、やってみてくださいね。立ち直り力を高めて、何かつらいことがあったときに、心が折れてしまうのではなく、しなやかに立ち直り、その経験で成長できたら素晴らしいですね。

