



令和7年12月1日  
練馬区立大泉第六小学校  
保 健 室

12月になりました。寒さが増し、2学期の頑張りが少し疲れに出てる頃です。心と体を休める時間を多めにとってください。インフルエンザが流行しています。朝、体調がいつも違うと感じたら、体温を測るようにしてください。体調に不安があったり、咳や鼻水等の症状があったりする人はマスクを着用して無理しないようにしてください。  
※インフルエンザに罹患した場合は、発症日を0日として5日経過し、かつ解熱後2日過ぎるまで出席停止となります。



## さむい冬もあたたかく過ごせる服装の工夫

はだ着を身につける



からだ  
体にほどよく  
フィットするものにし、  
汗でしめった時はとりかえます。

重ね着で  
層をつくる



ふく  
あいだ  
服の間に  
空気の層をつくると、  
からだ  
に  
体の熱が逃げにくくなります。

「3つの首」  
をひやさない



マフラーや  
手ぶくろ、レッグウォーマーなどで  
しっかりガードします。

## ちょっとの ゆだん が かぜ の もと



よふかし  
こたつでうたたね



てあらいしないで  
たべる

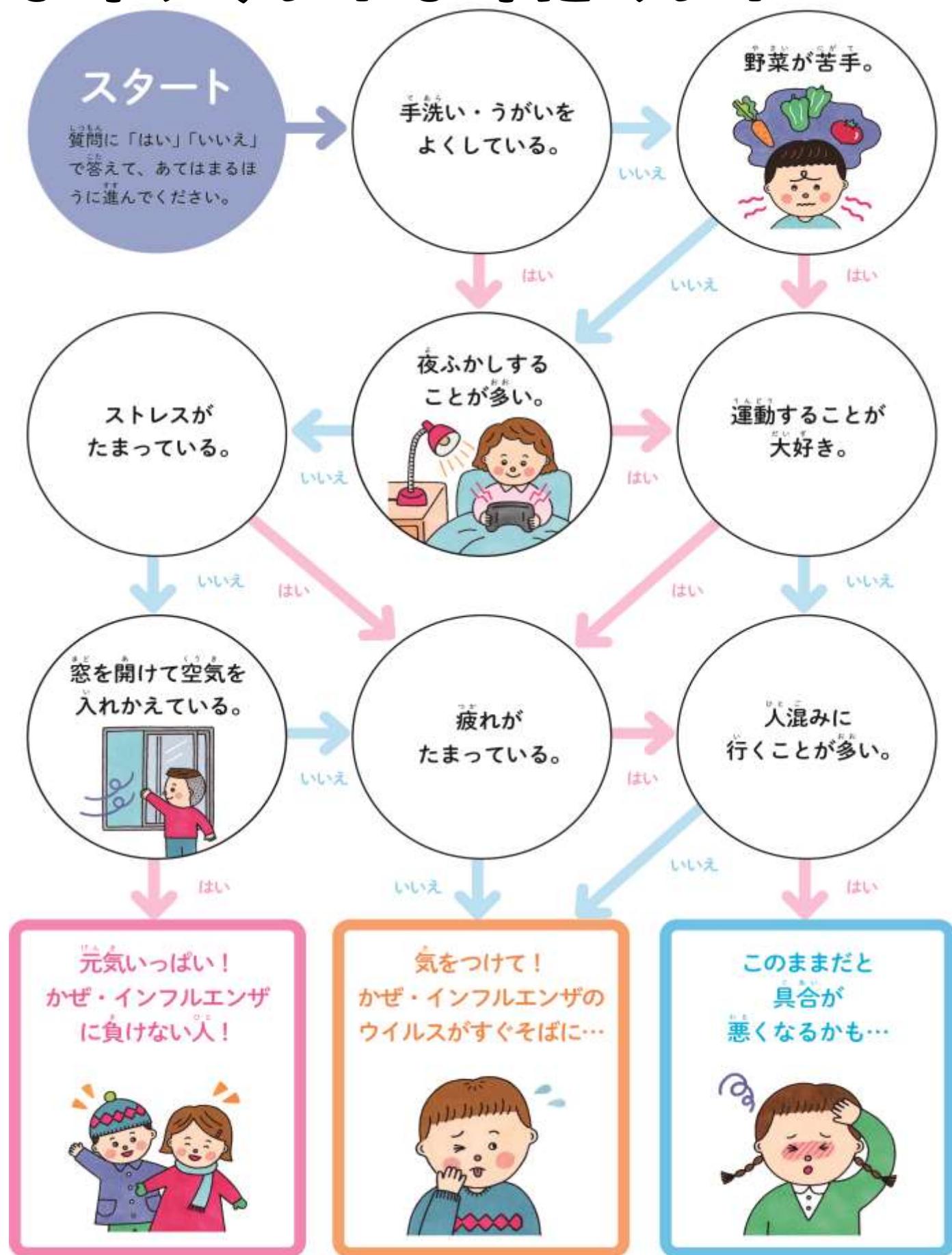


かぜのひきはじめ・なおりかけ  
は、ゆだんせず、ムリをしないで！



すやすや～♪

# かぜ 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?



元気いっぱいしているためには何をすればいいのかな?見直してみてね!

# た なお りょく 立ち直り力をつけるませんか

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出来る、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つの考え方にはとらわれず、角度を変えてみましょう。

悪いニュースばかり見ていると、だんだん気分が落ち込んでくることありませんか。出来事に対して、1つの考え方には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ふことがあります。

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り、物にあたってしまったりと、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。

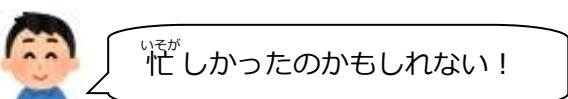
例えば、「挨拶をしたのに、相手が何も言わずに行ってしまった」という出来事が起こったときに、



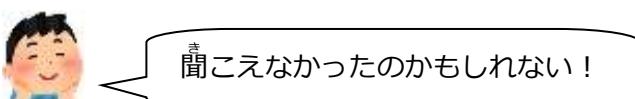
きっと無視されたんだ…



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。両者がそう思ってしまい関係が悪くなることが小学生は結構あります！



忙しかったのかもしれません！

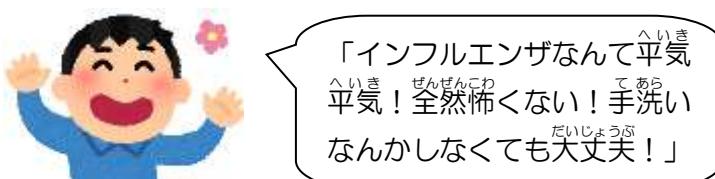


聞こえなかったのかもしれません！

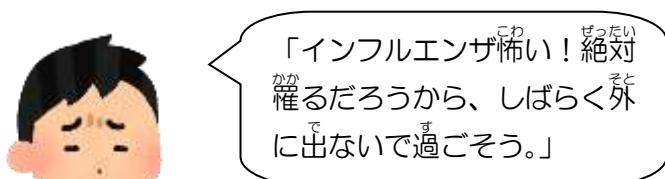
「他の角度からたくさんの考え方を探してみるといい」と思います。相手の気持ちを考えたり、他の考え方でできないか探してみたりしてみましょう。身近なひとに聞いてみるのも良いと思います。たくさんの考え方を見つけてみて「どの考え方がいいかな？」と選んでみましょう。

## 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付ける必要があります。例えば、病気の流行ひとつとっても、明るく考えすぎてしまうと、予防することまで疎かになってしまったり、



「インフルエンザなんて平氣平氣！全然怖くない！手洗いなんかしなくても大丈夫！」

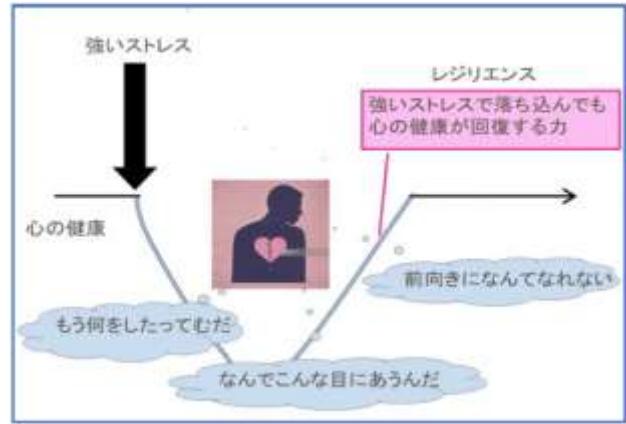


「インフルエンザ怖い！絶対かかっただろうから、しばらく外で出ないで過ごそう。」

逆に暗く考えすぎてしまうと不安が大きくなったり、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もっていき、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、考え方を変えやすい、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つながりを大事にしましょう

家族といろいろ話をしたり、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分かっています。

早寝早起き、3食きちんと食べることは、気持ちを安定させるためにもとても大事です。

#### 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いましょう。



#### ④リラックスできることをしましょう

眠れない時や、気持ちが落ち着かない時、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

「思いきりおしゃべりする」「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たり、友達に手を貸してみたりしてみましょう。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そうですよ。

ゆっくり休んで  
パワーチャージもしましょー♡



立ち直りやすい生活を見てみると、やってみるとそれ自体が豊かな生活にもつながるものが多くあります。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、心が折れないように、しなやかに立ち直り、その経験で成長できるよう、おうえん支援しています。

