



銚子市立船木小学校
保健室 No.14
令和7年2月3日

寒さが日増しに強くなっているように感じますね。そんな中でも元気に外で遊んでいるみなさんを見てみると、先生もパワーをもらえます！

気温・湿度が低く、乾燥している冬は、悪いウイルスが活発になる時期です。食事・睡眠・運動のバランスをよくして、寒さとウイルスに負けないようにしましょう！



みんなが「笑顔」で、
気持ちよく過ごすために……

友だちに **ど** **っ** **ち** の **言** **葉** をたくさん使っていますか？



左側の言葉は、相手の心が傷ついたり、悲しくなる言葉です。右側の言葉は、相手が勇気づけられたり、明るい気持ちになる言葉です。

あなたも、失敗した時に「ださい」と笑われて悲しくなったことや、友だちのためにした行動に「ありがとう」と言われてうれしくなった

ことがあるのではないのでしょうか。同じように、あなたの言葉にも相手の気持ちを変える大きな力があります。

日頃から「どんな言葉を使うと相手が喜ぶかな？」と考えるようにすると、きっとずっと仲良くいられますよ。



とも 友だちを たい せつ 大切に



とも
友だちにこんなことをしていませんか？

- ☒ じ ぶん かんが お
自分の考えを押しつける
- ☒ がんばっていることをからかう

なか よ わら
どんなに仲が良くても、笑っていても
こころ きず
心は傷ついているかもしれません。

とも たい せつ 友だちを大切に するヒント

- げん き こえ はなし き
元気がなかったら、声をかけて話を聞く
- かんしゃ き も つた
いつでも感謝の気持ちを伝える

たい せつ あい て き も かんが とも なか よ
大切なのは相手の気持ちになって考えること。友だちとずっと仲良しでいよう。

さむ 寒くてもすっきり起きる 3 つの コツ

さむ あさ あたた ふ とん で く つう く つう やわ
寒い朝に暖かい布団から出るのは苦痛ですね。その苦痛を和らげるコツがあります。

うわ ぎ ちか お 上着やスリッパなどを近くに置く

た あ さむ ふ とん
立ち上がった後も寒いとまた布団に
はい ね まえ うわ ぎ
入りたくなるので、寝る前に上着
などを手が届く
ばしょ お
場所に置いてお
きましょう。



へ や あたた 部屋を暖める

へ や さむ ふ とん で
部屋が寒いと布団から出
るのに気力が必要です。
お ぶん まえ
起きる 30 分くらい前に
だんぼう
暖房のタイマーをセット
しましょう。

あ カーテンを開ける

ひと あさ ひ あ すいみん
人は朝日を浴びると、睡眠を
うなが
促すホルモンのメラトニンの
ぶんびつ よくせい かつ
分泌が抑制され活
どう
動モードになると
い
言われています。



じっせん
どれもスグできるので実践してみてください。

ゆ だん まだまだ油断できません！！



て あら
手洗い・うがいをする



ひと ご
人混みを避ける

か ぜ 風邪

インフルエンザ りゅう こう ちゅう 流行中



マスクをする



き そく ただ せい かつ
規則正しい生活をする

