



令和8年1月
銚子市立船木小学校
保健室



あ
明けましておめでとうございます。皆さんは年末年始楽しく
みな
ねんまつねんしたの
す
過ごせましたか？面白かったこと楽しかったこと、いろんな
おもしろ
たの
おも
思い出話を是非聞かせてください。新年になっても引き続き
おもしろ
たの
おも
ひつづ
たいちようかんり
ちゅうい
ねんかんびょうき
げんき
す
体調管理には注意し、1年間病気をしないで元気に過ごせる
がんば
ねん
もくひょう
まいにち
よう頑張りましょう。また1年の目標をたてて、毎日コツコ
がんば
ねん
もくひょう
まいにち
ツ頑張っていきましょう！

★お正月モードから学校モードに切り替えよう！★

- 1日3食を守ろう。特に朝ごはんはしっかり食べて生活リズムを整えよう。
- 朝はトイレにゆっくりすわって、うんちをしてから登校しよう。
- 日中は太陽の光を浴びて体を動かし、体内時計をリセットしよう。
- 湯船につかり1日の疲れをとろう。湯船につかるとぐっすり寝られます。
- 夜はできるだけ同じ時間に布団にはいり、早寝早起き規則正しい生活をしよう。
- 疲れたなと思ったら、自分の体の声に耳を傾け早めに休もう。

ちよつと話してみませんか？

学校生活や部活動、人間関係、進路のことなど
で悩んでいませんか。
そんなときは、一人で抱え込まずに
話してみましょう。気持ちを整理でき
たり、新しい視点に気づけたりして、
心が少し軽くなるかもしれません。

保健室やスクールカウンセラーさんも、あなたの味方です。
いつでも声をかけてくださいね。



弱音を吐くのは恥ずかしい？

そんなことはありません。誰かに気持ちを打ち明
けることは、自分を守るための大切な一歩です。

言いたいことがまとまらない

それでも大丈夫。あなたが少しでも話してくれた
ことで、初めて周りもあなたの力になれるのです。



最近、どんな調子ですか？

からだは元気ですか？ こころはどんな気持ちですか？
今の状態を自分自身に聞いてみて、スケールに○を書きこんでみましょう。

からだ

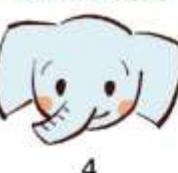
とてもつらい ちょっとしんどい



ふつう



まあまあ元気

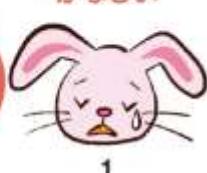


とても元気



こころ

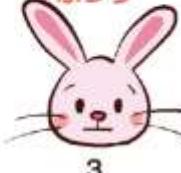
かなしい



モヤモヤ



ふつう



たのしい



とてもしあわせ



あったかい重ね着のポイント



☑ 肌着を着る

肌に直接当たるので汗をよく吸う素材がオススメ。速乾性があれば体が冷えません。



☑ 外側は風を通さない素材のものを

外の冷たい空気を通さず、中の熱を逃がさないためにも風を通しにくい素材のものにしましょう。



☑ 2~4枚の重ね着を

体から発生した熱が服と服の間に層に溜まり暖かくなるので、着る枚数が少ないと効果が低くなります。たくさん着すぎて脱ぎきしての調節がしにくくなるので注意しましょう。

保護者の方へ

冬休みに入り、今後さらに寒さが厳しくなることが予想されます。

登下校時や学校生活の中での気温差に対応できるよう、お子さまには上着を持たせていただきます
ようお願いいたします。

体調管理のためにも、気温や体調に合わせて体温調節ができる服装のご準備にご協力をお願い
いたします。

自分のストレスに気づく方法

「最近なんかだるい」「やる気が出ない」それはストレスのサインかも

しません。ストレスは、プレッシャーや不安、人間関係の悩みなど、様々な原因で心や体にかかる負担のこと。勉強・部活・通路など、やることの多い高校生は、誰にでもストレスがたまる可能性があります。ただ、「ストレスを感じている」と自分で気づきにくいことも。次のような体に出る変化に目を向けてみましょう。

体がだるい
眠れない
頭痛がする
お腹の調子が悪い

もし変化に気づければ、休んだり、誰かに話したり、対応できます。今の自分をていねいに観察してみてください。ストレスとうまくつき合うことも、大切なセルフケアの一つです。