



令和5年2月1日
岩国市立小瀬小学校
保健室

寒い日がつづきますね。寒さとともに、岩国市でも新型コロナウイルスやノロウイルス、インフルエンザなど、いろいろな感染症が流行しているようです。規則正しい生活習慣や、石けんでの手洗い、換気など、基本の感染症対策をしっかりとつけていきましょう。また、「ありがとう」「いいね」など、やさしい言葉をかけあって、心からポカポカあたたかくなれるといいですね。



ストレスをためすぎると、**心**に鬼が！？鬼は外～！！

ストレスって？ なんだろう

わたしたちの心は、生活の中でうれしいこと・悲しいことなどのさまざまな刺激を受けて変化します。このしげきを「ストレスー」、変化を「ストレス反応」といいます。たとえば、おこられてイヤな気分になる、落ちこむ…こうしたことが積み重なると、イライラして物や人にあたる、やる気がなくなるなど、さまざまな影響が出てしまいます。

ストレスはためないこと！すずんでリラックス

「すっきりした～！」



ぐっすり十分な睡眠

「ここちいい～！」



ぬるめの湯船につかる

「たのし～！」



趣味の時間を大切に

「おいし～！」



ときには自分にご褒美

これをしている時間が好き！これをすれば必ずリラックスできるなにかをみつけておこう！

5年生は、2学期に保健の授業で「心の健康」について学習しました。その中で、東中学校の保健委員会のみなさんが、イライラしたときや、やる気が出ないときの対処方法についてアドバイスをしてくれたので、少し紹介します。

友だちや家族に話してすっきりする。

深呼吸をする。

自分の好きなことをする。趣味に没頭する。(ゲームなど)

リラックスできることをする。(ねる、音楽をきくなど)

お風呂で熱唱する。

先の楽しみをつくる。



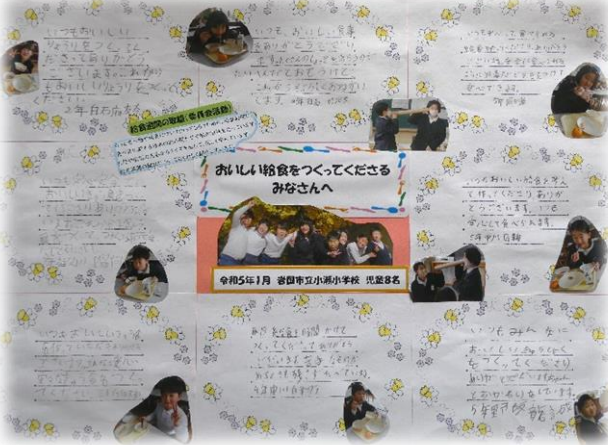
がっこうきゅうしょくしゅうかん

学校給食週間


1月23日（月）～1月30日（月）まで、給食週間として取り組みました。

健康・放送委員会では、食べ物に関する絵本の読み聞かせや、歌の放送をしました。お話の内容や歌詞の中からクイズを出して、みんなで楽しく取り組みました。

- ・本「やさしいすき ひみつのごはん」
「ぼぼぼあちゃんのおもちつき」
「ちゃんとたべなさい」
- ・歌「食べよう!」「給食 いただきまーす!」



いつも安心安全でおいしい給食をとどけてくださる、栄養教諭の先生や給食調理員さんと、配送トラックの運転手さんに、感謝の手紙をおくりました。大変喜んでくださいました。

…… 保護者の方へ



○●○ **スクールカウンセラー江藤先生 2月の来校日** ○●○

2月6日（月）午前 2月27日（月）午前※今年度最終日です。

相談をご希望の方は、お気軽に教員へお声がけください。



岩国市学校保健会講演会にて、本校スクールカウンセラーの江藤先生が講演をされています。YouTubeによるオンデマンド配信のため、期間中、どなたでも視聴できます。ぜひご覧ください。

○講演内容 「コロナ禍における子どもの心のケア」

○配信期間 令和5年1月13日（金）～令和5年3月22日（水）まで

○URL <http://youtu.be/2XqQbNmVY-A>