



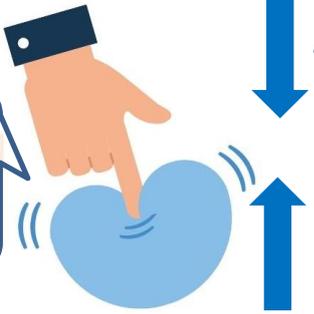
あさ よる はださむ ひるま あたひ つづ たいおんちようせつ むすか
朝や夜は肌寒いですが、昼間はぽかぽかして暖かい日が続いていますね。体温調節が難しい
きせつ いふく きかた す かた くふう かぜ かんせんしょう よぼう
季節ですが、衣服の着方や過ごし方を工夫して風邪や感染症を予防しましょう。

11月の保健目標 ★心の健康を考えよう★

ストレスとうまくつきあおう

ストレスとは・・・

こころ しげき
心が刺激を受けて
へこんでいる状態
=ストレス



がいぶから しげき
外部からの刺激
かんきよう てんき おと
環境…天気、音
からだ すいみんぶそく びようき
体…睡眠不足や病気
こころ ふあん なやみ
心…不安や悩み
しゃかい じんげんかんけい へんきよう
社会…人間関係、勉強
など

こころ かたち ちから
心がもとの形に戻ろうとする力
=ストレス反応

ストレスがたまって
いるかも・・・

こんな人はいませんか？

こころ からだ
心と体はつながっているため、心の状態が体の調子に影響したり、体の調子が心の状態に影響したり
することがあります。



よなか なんとめ
夜中に何度も目が
覚めてしまう



きもちがしずむ
気持ちがしずむ



なかいた
お腹が痛くなったり、
あたまいた
頭が痛くなったりする



おこりっぽい
怒りっぽい
いらいらする

心も体も健康でいるために

きぶんてんかん
気分転換をしたり、こころ かる ほろほろ じぶん
心が軽くなる方法（自分にあった方法）を見付けたりして、うまくストレスと付き合っ
ていくことでこころ せいちよう
心も成長できます。こころ かる ほろほろ しょうかい
心を軽くする方法をいくつか紹介します。自分に合ったものを見付けたり、
じっさい
実際にやってみたりしよう！この方法以外にも、自分で考えてみるのもいいですね！

からだ うご
体を動かす

からだ やす
体を休める

ま
好きなことをする

しんききゅう
深呼吸する

保護者の方へ

睡眠チェック週間について

11月6日(月)～11月12日(日)の7日間は舟橋村共通の睡眠チェック週間です。地域学校保健委員会でも取り組んでいる「マイベスト生活リズムをつくろう～睡眠を通して～」の実践の一つです。

習い事等によって、各家庭の生活のリズムやルーティンがあることと思いますが、今年度は子供たちがそれぞれの生活に合った“マイベスト”な生活リズムを見つけて実践することに取り組んでいます。ご家庭でも親子で生活を振り返ったり、マイベストな生活リズムについて考えるきっかけになればと思います。

先月のほけんだよりでは、睡眠と体の関係についてお伝えしました。今月は規則正しい生活リズムで過ごすためのポイントを紹介します。睡眠チェック週間を機に、ご家庭でも生活リズムについて一緒に考え、できそうなことからぜひ実践してみてください。

規則正しい生活のための6つのポイント

寝る時刻と起きる時刻を
毎日一定にする。



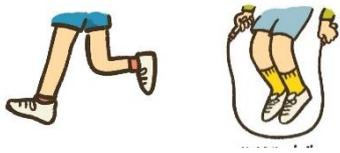
1日3食の食事を
規則正しくとる。



朝、目覚めたらカーテンを
開けて自然光を浴びる。



就寝3時間前までに軽い
運動やストレッチをする。



ぬるめのお風呂に
ゆっくりつかる。



寝る前のメディアの使用
を控える。



感染症・風邪の予防について

本校では感染症の流行はまだみられません。他の地区ではインフルエンザや新型コロナウイルス感染症の流行がみられるようです。また、感染症ではないものの、のどや頭痛を訴えて来室する子供や早退する子供は増えています。

上記の「規則正しい生活のための6つのポイント」で生活リズムを整えることで免疫力の低下を防ぎ、感染予防にもつながります。また、感染拡大防止の観点から、風邪症状がある児童にはマスクの着用を呼びかけています。学校で発症する場合や急な感染拡大のため、学校でマスクを着用する場面も想定されますので、登校時は着用していない場合でもランドセルにマスクの予備の用意をお願いします。