

# すこやかキッズ



令和6年11月18日

三松小学校 保健室

養護助教諭 黒木 麻由

朝晩は寒かったり、お昼はまだ20°Cをこえて暑かったりと、寒暖差の大きい毎日が続いていますね。冬へ近づくこの時期は体調をくずしやすく、学校でも頭痛やのどの痛みなど、体調不良をうったえる人がふえています。上着を一枚もってきて気温に合わせて調節するなど、体調管理に気をつけましょう。そして、本格的な冬をむかえる準備をしましょう。



## ふゆ せ 冬も背すじをのばして、かっこよく！

寒くなってくると、どうしても肩に力が入って、背中が丸くなってしまいます。正しい姿勢は心身の健康な発達にとても大切です。街行く人たちの姿勢を観察してみましょう。背すじをピンとのばして歩いている人は、とてもかっこよく見えますね。みなさんも自分の姿勢を見直してみましょう。

### 姿勢をよくするポイント



①肩の力をぬく。  
(両肩を持ち上げてストンと落とす)



②おへそに力を集中する。



③あごを引き、胸はを張る。



④頭の上からいでつられている意識をする。

### 姿勢が悪いと…

- ・内臓が圧迫されて、内臓が病気になる。
- ・背骨が曲がる。
- ・視力が低下する。
- ・心が晴れ晴れしない。



冬の寒さに負けず、元気に気持ちよく過ごそう！



じぶん

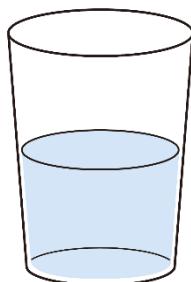
き

# 自分のよさに気づきましょう



もし「あなたの長所を教えてください」と言われたら、あなたはどのように答えますか?なかなか思いつかなかったり、答えに迷ったりする人もいるかもしれません。「短所だったら、いくらでも答えられるけれど…」と自分を否定的に見てしまう人も多いのではないでしょうか。そっと目を閉じ、少し優しい気持ちで自分を見つめてみましょう。

## 「リフレーミング」って何だろう?



コップに飲み物が半分入っているときに、「半分しか入っていない」と思ったときと、「半分も入っている」と思ったときでは気持ちが変わっていませんか? 自分の心の中で思っていることを、見方を変えてとらえ直すことを「リフレーミング」といいます。自分で短所だと思っていることもリフレーミングすることで、長所として見直すことができます。

保健室前の今月の掲示物は、「リフレーミング」についてです。保健委員会のみなさんが作ってくれたので、ぜひ見に来てくださいね。



## イライラや緊張が落ちつく「腹式呼吸」

人間には、おなかの筋肉を使う「腹式呼吸」と胸の筋肉を使う「胸式呼吸」という2つの呼吸方法があります。イライラしているときなどは、胸式呼吸になっていることが多いので、ゆったりとした腹式呼吸を行うことで、リラックスできます。



①軽く口を閉じ、鼻から「1・2」のリズムで体に力が入らない程度にゆったりと空気を吸いこみます。おなかに手を当ててふくらむのを確かめながら行います。



②軽く口を開け、口から「3・4・5・6」のリズムでゆっくりと空気をはき出します。おなかがへこんでいるのを確かめながら行います。①と②を4~5回くり返します。