



# 保健だより 1月



下館一高・附属中  
保健室 R8.1月

新しい年を迎え、新たな気持ちで1年がスタートしましたね。目標を決めて、それが達成できるように具体的に行動しましょう。1月は小寒・大寒と暦の上からも寒さがさらに厳しくなります。生活リズムを整え、朝食をしっかりと食べて1日をスタートさせましょう。健康で元気に過ごすことができるよう、保健室からもサポートしていきたいと思います。今年もどうぞよろしくお願いします。

## 体温を上げて元気に活動!

寒い日が続いています。「朝、起きるのがつらい」「外へ出かけたり、運動したりするのがおっくう」だと思う人もいるでしょう。

そんなときは、体温を上げる行動を意識して! 体温が上がると、自然に活動的になれる。特に、朝食をしっかりと食べて、午前中から元気に活動しましょう。

### 【体温を上げる行動】

- ・朝食を食べる  
(活動のエネルギーをチャージする)
- ・適度に体を動かす  
(血流がよくなり、筋肉がつくと、体全体が温まる)
- ・重ね着をして体温を逃がさない  
(冷えを予防する)
- ・温かい飲み物を飲む(体の中から温まる)
- ・お風呂タイムは、湯船にゆっくりつかる  
(体全体を温める)



## 「やめて」を上手に伝える方法

友達に「やめて」と言うのは、勇気がいりますね。でも、自分の気持ちを上手に伝えたら、相手も、意外とすんなり分かってくれるかも!? こんな方法がおすすめです。

- 深呼吸してから言う(いきなり怒ったり、大きな声を出したりしない)
- 口調に注意(「〇〇してほしいな」とやさしく言う)
- クッション言葉を使う(「あのね」「ねえねえ」などで呼びかける)
- 誰かに伝えてもらう(相談しやすい子に協力してもらう)



### 誰かに助けを求めることができるのも生きる力です

辛い気持ちは周りの人に伝えてみましょう。カウンセリング希望の場合は担任の先生か保健室に声をかけてください。グーグルフォームから申し込むこともできます。➡➡➡

日程は学校のホームページで確認してください。

