

ほけんだより 5月号



日 ~ ひび おひさま ~

清川村立緑小学校

令和8年5月13日

NO.3

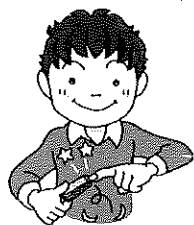
しんがっき はじ いっ げつ た
新学期が始まって一か月が経ちました。新しい環境でがんばってきた分、疲れや不安を
かん
感じるものがあつたかもしれません。

じぶん あ ほうほう こころ からだ ととの
自分に合った方法で、心と体を整えていきましょう。



ほけんもくひょう
5月 保健目標

からだ せい
体を清けつにしよう



つめをきろう

つめなが
つめが長いと
つめとつめのあいだ
間に
よごれやさいきん
細菌が
たまりやすいです。



まえがみ
前髪すっきり✕

めにあせよご
目に汗や汚れが
つきにくくなり、せいけつ
清潔に
たもちやすくなります。



ふろ はい りふれっしゅ
お風呂に入ってリフレッシュ

あせをそのままにすると、
においやかゆみのげんいん
原因に
なることがあります。

からだ お
体のよごれを落として、
ゆぶね はい
湯船に入ると
からだ きも
体も気持ちもすっきりします。



は みがきでとらぶるよぼう
歯みがきでトラブル予防

くち なか
口の中にはたくさんの
さいきん
細菌がいます。

た 食べたあとにみがきを
すると歯と口のとらぶる
を
かせ
防ぎやすくなります。



せっ て あらう
石けんで手を洗うと...

てのよごれやさいきん
手のよごれや細菌、
ウイルスは、せっ
ウイルスは、石けんを
つか お
使うと落ちやすくなります。



したぎ き
下着を着よう

したぎ はあせをす
下着はあせを吸ったり、
ひ 皮膚をせいけつ たも
皮ふを清潔に保ったり
するやくめ
する役目があります。



はん か ち
ハンカチ・
て いっ しゅ
ティッシュを
もち ある
持ち歩く

りめん
裏面へ

「ふあん」とのつきあひ方

こんなときあるかな？

- ・ドキドキする
- ・しっばいしそう
- ・そわそわする
- ・もやもやする
- ・なんだかしんぱい…

ふあん
不安

そんな「ふあん」がやってきたときは…

- 「ふあんがあるな」と気づく
ふあんを無理になくそうとしなくて大丈夫。
「いま、ふあんなんだな」とやさしく気づいてみよう



- 「どうしたいかな？」を考えて、行動する
そのために、いまできることを少しやってみよう

- ささえてもらう
おうちの人、先生、友達… ふあんな気持ちを聞いてもらおう



- 深呼吸をする
ゆっくり すって～ はいて～ すって～ はいて～ すって～ はいて～

- 息をぬく
- ・楽しい時間を過ごす
 - ・好きなことをする
 - ・のんびり過ごす
 - ・体を動かす
 - ・好きな音楽を聴く
 - ・自然の中で過ごす
 - ・気持ちを書き出す など



- 見方を かえてみる
「うまく」やるより「楽しむ」
「完璧に」より「少しずつ」、「ちょっといいかも」

きもち、かんがえ、こうどうは
つながっています
こうどう
行動すると
かわっていきますよ

参考・引用：あんしんゲット！の絵本 「ふあんくんのきもち」

東京大学下山晴彦研究室 こどものための認知行動療法プロジェクト

原案・解説 松丸未来 絵 北原明日香 ほるぷ出版

