

あけましておめでとうございます。今年もよろしくお祈いします。大きなけがや病氣なく、みなさんが元氣に過ごせることを願っています。

冬休みはどのように過ごしましたか？生活リズムを整えて、3学期も頑張りましょう！

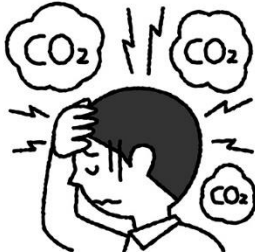
★今月の保健目標：かぜ・インフルエンザを予防しよう！

寒くなり、様々な感染症にかかりやすい時期です。手洗いや換氣をこまめにするこ、規則正しい生活習慣を心がけましょう！

換氣しないと、こんなことに!?



ウイルスに
感染しやすくなる



二酸化炭素が増え、
頭痛がする



空気が汚れ、
嫌な臭いがする



チリやホコリが
アレルギーの原因に

換氣は感染症対策だけでなく、快適に生活するためにも大切なことです。こまめに換氣をし、良い環境で学習等に取り組むようにしましょう。

自分を好きになるために

自分のことが好きですか？いきなりそう聞かれても、「どうかなあ…」と戸惑うかもしれませんね。でも、今の自分が好きになれたら、いろんなことに挑戦したり、友達と楽しくつきあえたり、毎日がもっと楽しくなるはず。

そこで、自分を好きになる方法を紹介します。ぜひ試してみてくださいね。



- ①誰かと自分を比べない（自分とは自分！世界にたった一人の存在というのはスゴイこと）。
- ②自分をほめよう（小さなことでもOK）。
- ③早めに休んで、体と心の疲れをとる（疲れたときは、とりあえずぐっすり寝よう）。

「自分には長所がない…」なんて思っていないですか？一人ひとり必ず長所はあります！小さなことでも自分のことを認め、自分を好きになってほしいと思っています。