



積雪のため休校が続きましたが、みなさん家ではどのように過ごしていましたか？コタツにもぐって「こたつむり」になっていた人はいないでしょうか。

人は頭より手足が温かいとリラックスするので、コタツに入ると眠くなってしまいうことも。そんな時「寝るなら布団で寝なさい」と注意された人もいるのではないのでしょうか。でも、それにはちゃんと理由がありますよ。



その1 脱水症状になる

コタツは温かいので、知らず知らずのうちに大量の汗をかきます。寝ていると気づかないので脱水症状になる危険があります。



その2 風邪をひきやすくなる

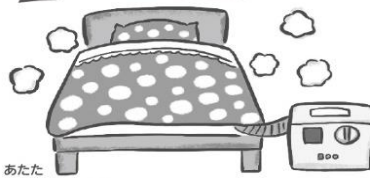
コタツに入っていると上半身と下半身の温度差が大きく、体が混乱します。すると睡眠の質が悪くなり、免疫力が下がって風邪をひきやすくなります。



その他にも、睡眠には関係ありませんが、体の中の水分が減るので便秘になりやすくなります。これらを防ぐには長時間入りっぱなしにならないよう気を付けたり、水分補給をしたりすることが大切です。

寒い日に 気持ちよく寝るコツ

寝る前



布団を温める

布団乾燥機や湯たんぽなどで温めておけば、冷たい布団に入らなくていいよ。

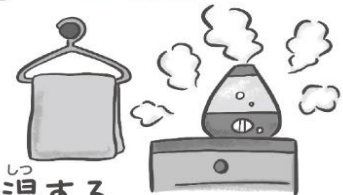
熱すぎると目が覚めるので、ぬるめの湯がいいですよ



湯船につかる

体温が下がるときに眠くなるので、湯船につかって体温を上げよう。

寝るとき



部屋を加湿する

空気が乾燥すると風邪をひきやすくなるよ。加湿器や濡れタオルで部屋を加湿しよう。



汗を吸う素材の服を着る

寝ている間には汗をたくさんかくので、汗を吸う綿などの素材の服を着て寝よう。

友だちに **どっちの言葉** をたくさん使っていますか？

ださい

あっち行け

どうでもいい

キライ

バカ

ありがとう

スキ

てつだ
手伝うよ

だいじょうぶ
大丈夫？

おめでとう

左側の言葉は、相手の心が傷ついたり、悲しくなる言葉です。右側の言葉は、相手が勇気づけられたり、明るい気持ちになる言葉です。

あなたも、失敗した時に「ださい」と笑われて悲しくなったことや、友だちのためにした行動に「ありがとう」と言われてうれしくなった

ことがあるのではないのでしょうか。同じように、あなたの言葉にも相手の気持ちを変える大きな力があります。

日頃から「どんな言葉を使うと相手が喜ぶかな？」と考えるようにすると、きっとずっと仲良くいられますよ。

大丈夫？

いつも **心** に持ってあこう

自分だけの **キブンスイッチ**

なんだかモヤモヤする△

なんとなく調子が出ない△

ちょっとしたことでイラっとする△

自分の心からの小さなストレスサインに気づいたら、セルフケアのチャンス。気分を切り替えるための行動（スイッチ）を、あらかじめ決めておくのがオススメです。

たとえば…

深呼吸する

目を閉じて数を数える

換気をする

冷たい水を飲む

ストレッチをする

イライラを紙に書いて破る

セルフケアだけではすっきりしないときは、保健室でも話を聞きますよ。

気持ちいいとおも
うことなら
なんでもOK!



1月27日は、3・4年生と5年生にスクールカウンセラーの高津先生による「心の授業」を行っていただきました。2月19日には6年生で実施予定です。どんな内容だったかは、学級通信でもお知らせがあるかと思いますが、「ほけんだより」では6年生の授業が終わってから、お知らせします。3月には6年生対象の「0年生教育相談」を実施します。

また、10日(月)にSCとの保護者カフェをコミュニティルームで実施予定です。

時間は午前・午後の2回です。

①10:00～11:30

②13:00～14:30

「スクールカウンセラーってどんな人？」「ちょっとおしゃべりしてみようかな？」「ちょっと聞いてみたいことがある」など、お気軽に来ていただけたらと思っています。事前の予約は不要です。みなさんとわいわい色んな話ができると思いますので、ぜひ、予定に入れておいてください。

