

平成28年1月29日
南陵中学校 保健室
No.12



2月の保健目標「こころの健康について考えてみよう」

イライラ・不安を感じたら…

➡ 試してみよう！考えておこう！

怒りが爆発しそうなときは

- ☑ 10かぞえる
- ☑ 怒っている場から離れる
- ☑ おもいきって食べるか寝る (欲求をそらす。食べすぎ寝すぎに注意)
- ☑ 怒っている自分を客観的に見る

シリーズ 知ってこマイデータ

かいしょうほう
私のストレス解消法は…

どんなときに スッキリしますか？
幸せを感じますか？
考えておこう♪



まちがいさがし 7



あなたの
リラックスタイムは？



かからない!うつさない!インフルエンザ



ほけんしつ
保健室から

1月28日までに
インフルエンザで
学校を休んだ人
3人!

手洗いは、石けんを使って20秒以上やろう!

**手洗い、マスク(咳エチケット)、換気
加湿(水分補給も忘れずに!)**



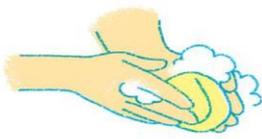
さあ、世界のみんなで。

手をあらおう。手をつなごう。

手を洗う 時間の目安は 20秒以上 ! 右手も左手も ゆっくり ていねいに あらおうね !



1 手をぬらし



2 石けんをあわだてよう



3 手のひらをこすりあわせて



4 あわわわ〜



5 ツメを手のひらでこすって



6 わっしわっし



7 親指をにぎって



8 回しながら洗って



9 手の甲をきれいに



10 すっべすっべすー



11 指のあいだだよ



12 洗い残しはないかな



13 さいごは手首をあらって



14 バイバイだよ



15 よくすすぎます



16 手をつなごう

「世界手洗いダンス」で
手洗いをマスターしよう!

1月18日朝会「手洗いダンス」紹介→

