

きらきらひかる



栃木市立赤麻小学校 ほけんだより No.7 平成28年11月2日発行



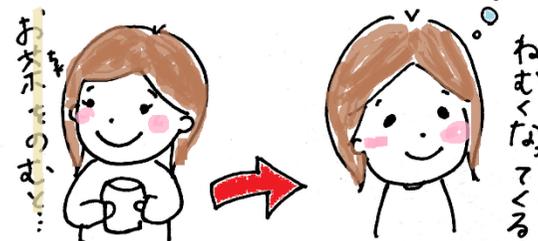
にゆうみんぎしき

入眠儀式

ってしていますか？

毎日ねる前に、同じ行動を、同じ順番で行う。

すると、やがて脳はその行動を行う事で「もう寝る時間だ」と感じるようになり、自然と眠くなっていきます。このような行動を「入眠儀式」といいます。入眠儀式に、決まったものはありません。それを行って、自分がリラックスできることが大切です★



よくねむるためのおまじない
のようなものぞろぞろ

<入眠儀式の例を紹介します。自分に合ったものを見つけてみよう。>

パジャマに着がえる



「これから寝るんだ」と、意識が切り替わります。

ゆっくりとストレッチをする



筋肉がほぐれて、リラックスすることができます。

本を読む



じっとして本を読むと、心が落ち着いて、眠くなります。

ぬいぐるみに話しかける



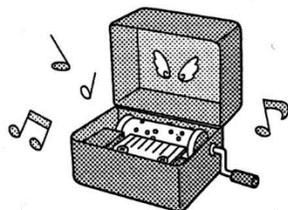
はだざわりのよいぬいぐるみは、気持ちをほぐしてくれます。

見たい夢の内容を思い描く



楽しいことを思い描くと、良い気分で眠りにつけます。

オルゴールを聴く



しずかなメロディーは、眠気を誘います。

はじめよう！インフルエンザ対策！

流行シーズン 12月～3月

ワクチンがきき始めるまで 2週間

予防接種の回数 小学生は2回



12月中旬までに2回接種を完了させよう★

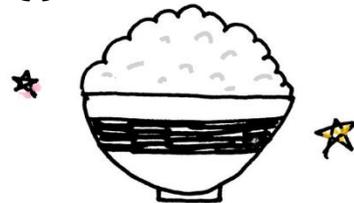
持久走の練習がはじまります！

- 足に合ったくつをはきましょう。ブカブカでも、きつくて、走りにくいですよ！
- 体調がおかしいな、と思った時は、すぐに先生に言いましょう。



- 早寝・早起き・朝ごはんが鉄則です！

- 準備運動をしっかり行おう！



していますか？あのねちゃん

「あのねちゃん」とは、悩んでいること、困っていること、だれかに聞いて欲しいことを、紙に書いて相談することができます。相談したい相手は、担任の先生や小林先生など、赤麻小の先生なら誰でも大丈夫！教育相談で言えなかったことや、直接口では言いにくいことなどがある時に、ぜひ使ってみてくださいね。



ほけんしの入り口横にあります