

# ほけんだより

2025年 1月

保健室 P



ふゆやす 冬休みはたくさんおいしいものを食べたり、家族でお出かけをしたの楽しい時間を過ごせたでしょうか？3学期は休みも多く、あっという間です。自己管理をしっかりと学年を締めくくってください。

## 3学期は何かと忙しい…

こころ からだ ととききやす  
心や体を時々休めましょう

こころ からだ かんけい み じつ こころ  
心と体は関係なさそうに見えて実はつながっています。こころ (脳) から指令を受けて働く器官も多くあるので、こころがひどく疲れてしまうと病気になることもあるんです！

こころ からだ つか ひつよう  
心や体が疲れているときにはリフレッシュが必要です

せんせい  
先生たちのリフレッシュ方法を聞いてみました。

### 【ひらいそ先生】

りょこう い ひ がた え か  
・旅行に行く、弾き語りをする、絵を描くこと

### 【いしかわ先生】

そうじ み まわ  
・掃除をして身の回りをスッキリさせること、ウォーキングをして身体を動かすこと、友人と話をすること



### 【たかはしまこと先生】

さんぽ おおごえ うた おい た  
・散歩、大声で歌う、美味しいものを食べる

### 【のぎき先生】

なかま はなし はん た  
・仲間とくだらない話をしながらご飯を食べていると自然に笑顔になって、めんどくさいことを忘れず

しゅう かい つら の  
週に1～2回はジムに行ってトレーニングをします。その辛さを乗り越えたときに達成感を感じます。これも仲間と一緒にだと、より効果を発揮します。

### 【きのした先生】

おい た からだ うご  
・美味しいものを食べる、ゲーム、体を動かす  
youtube を見る

### 【たかはしゆうすけ先生】

うんどう きん ひるね  
・運動、筋トレ、ストレッチ、昼寝

### 【たかはまゆうき先生】

むしん ぬ え ともだち かぞく でんわ  
・無心で塗り絵かピアノをする、友達や家族と電話する

じぶん ほうほう がっき の き  
自分なりの方法でリフレッシュして3学期を乗り切ろう！



それでも気持ちが落ちこんでしまうときは…？

そんな時にも人にはあります！ただ、何をしても気持ちが切り替わらないときには誰かに聞いてもらうことも大切です。

ハノイ日本人学校には保健室だけでなく、相談室もあります。担任の先生や保健室の先生に頼めば予約を取れます。言いづらい場合には直接相談室に行っても大丈夫です。ただし、気を付けてほしいことがあります。



- ① 他に予約が入っていることもあるので中に入るときにはノックをしましょう。
- ② 授業中に利用したい場合には、先生に一声かけましょう。

保護者の皆様も対面やオンラインで相談をしていただけます。下記メールアドレスまでお気軽にご連絡ください。 [sakata@jsh.edu.vn](mailto:sakata@jsh.edu.vn)

