

# ほけんだより 2月

令和6年2月1日(木)

糸満市立高嶺小学校 保健室

2月5日はニコニコの語呂から「笑顔の日」だそうです。  
 笑顔は体の免疫力がアップや、リラックス効果があり  
 健康にも良いといわれます。お互いが笑顔になれるよう  
 な言葉づかい(ふわふわ言葉)も意識したいですね。

発熱、インフルエンザ、コロナ、溶連菌、水痘など感染症で休む児童が通常の倍以上に増えていま  
 す。感染症予防のためにも、外から帰ったら必ずうがい手洗いをし、早寝早起き・バランスのよい食事を  
 とり、生活リズムをしっかりと整え、元気に過ごしましょう。

できるかな?

## こころの<sup>あう きゅう て あて</sup> 応急手当

血が出たところにばんそうこうを貼ったり、熱があるときは  
 ゆっくり休んだり...では、こころが傷ついてしまったときは?  
 からだと同じように、こころにも応急手当が必要です。

### 手当てが必要なとき

あっちいこう

受け入れてもらえなかったとき

悩みが頭からはなれないとき

ダメだ  
まだ

自分のことが嫌いになりそうとき

ひとりぼっちだと思ったとき

### 手当て

#### からだを動かす

こころとからだをリラックスさせる効果があります。  
 疲れてしまわないよう「スッキリした!」と思えるく  
 らいを目安に。

#### 深呼吸をする

不安や緊張が強くなると、呼吸が浅くなりがちです。  
 ゆっくり「いーち、にー、さーん」と数えながら呼吸  
 してみましょう。

#### 気持ちを紙に書く

悩みを少し離れたところから見ると、今まで思いつ  
 かなかった別の考えを発見できるかもしれません。

#### 笑い飛ばす

自分の失敗を笑ってみましょう。少し気持ちが楽に  
 なって、解決策が見えてくるかもしれません。

ほかに、誰かに話す、1人の時間を作る、本を  
 読む、大きな声で歌うなど、こころの手当てはいろ  
 いろ。「これが正解」というものはありません。  
 自分に合った手当ての方法をさがしてみましょう。

ありがとうは魔法の言葉

**友** だちに優しくしてもらったとき、何かを手伝ってもらったとき、ちゃんと「ありがとう」と伝えていますか？  
感謝の言葉を口にすると、脳や体にいい影響を与えるホルモンが出ます。



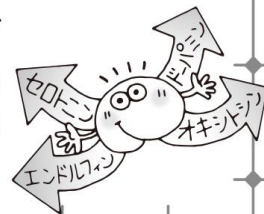
**セロトニン**  
心のバランスを整える

**エンドルフィン**  
痛みを和らげる

**ドーパミン**  
やる気を出させる

**オキシトシン**  
幸せな気持ちにしてくれる

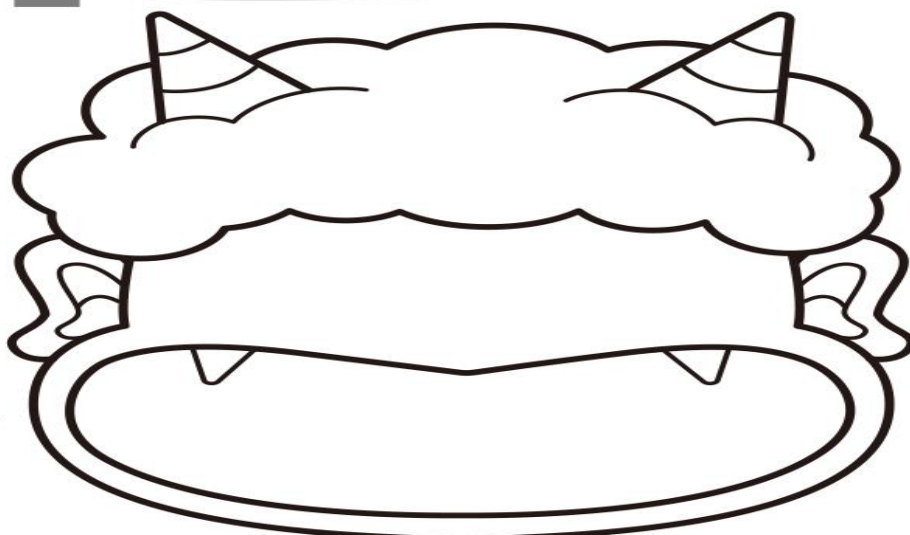
**体** の調子をよくするホルモンのおかげで、ぐっすり眠れたり勉強に集中できたり、いいことがたくさんあります。さらに、言った人も言われた人も、優しい気持ちになる魔法の言葉。「ありがとう」って今日は何回言ったかな？



自分の中の健康を邪魔する鬼を書きしてみよう！

例

- 夜ふかししちゃう鬼
- 歯みがき忘れる鬼
- 好き嫌いする鬼 など



ここに書いてね

顔も描こう

2月3日は節分の日です。節分の日には「福は内、鬼は外」と大きな声で言って豆まきをします。そして、自分の年の数だけ豆を食べます。すると、これから1年病気になるというわれています。  
病気のことはもちろんのこと、あなたの心にこっそり隠れているかもしれない悪い鬼も一緒に追いはらいたいですね。

