

ほけんだより 2月

片岡小学校
R3. 2. 8



少しずつ暖かくなり「もうすぐ春かな?」と感じるころ、鼻がムズムズしたら花粉症かもしれません。まだまだかぜなどの感染症にも気をつけたい時期ですが、どちらも負けないからだを作るポイントはおなじです。「早寝早起き・バランスのいい食事・適度な運動」を心がけて元気に過ごしましょう。

できるかな?

こころの応急手当

手当が必要なとき



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

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。

ほかにも、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。

この症状はもしかして...

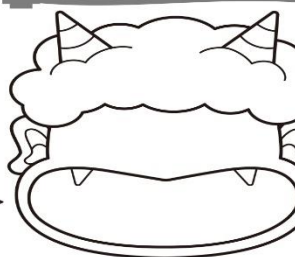
- 続けて何度もくしゃみが出る
- 透明な鼻水が出る
- 目のかゆみがある
- 熱やのどの痛みはない



当てはまったら、花粉症かもしれません。一度、専門のお医者さんに診てもらいましょう。

自分の中の健康を邪魔する鬼を書いてみよう!

- ◆ 例 ◆
- ・夜ふかししちゃう鬼
- ・歯みがき忘れる鬼
- ・好き嫌いの鬼 など



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」と伝えていませんか? 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の分泌が促されます。



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?



生きているって、どんなこと?

ごはんが毎日おいしい
友だちと遊んでおもしろくてしかなない

いいね。それも生きている
ゲーム、ムリと思ったことができた

つらいな一瞬だったけど、友だちに助けられてのりこえた

素晴らしいね。それも生きている
悪口を言われて腹が立つ

友だちとケンカして悲しい

つらいね。でもそれも生きている
やりたい役割をやらせてもらえなかった

ライバルがいる

そんなこともあるね。それも生きている

みんなが一つずつ持っている「いのち」。だから、毎日いっしょうけんめい生きている!

