

ほけんだより 2月

山崎北小学校 ほけんしつ

寒い日が続いています。元気に過ごせていますか？ 毎年インフルエンザが流行する季節ですが、今年は流行していません。みんながマスクを付けたり、手洗いをこまめに行ったりして、感染症予防を心がけている成果だと感じます。一人一人ができることを続けていきましょう。

できるかな？

こころの^{あう きんう}応急手当

手当てが必要なとき



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、きーん」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、今まで思いつけ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

友だちにやさ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、ぐっすりねむ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？

保健室では、手当てをした時や借りた物を返してきてくれた時、「ありがとう」「ありがとうございました」と気持ちよくお礼を言うてくれる人がたくさんいます。なげない一言ですが、その一言でとても嬉しい気持ちになります。



1/14(木)喫煙防止教室

1/26(火)薬物乱用防止教室、アルコール予防教室を行いました。

どちらも6年生を対象に行いました。喫煙防止教室では、学校医の根来先生から、たばこが体に与える影響についてお話をいただきました。薬物乱用防止教室、アルコール予防教室では、2名の保健師さんと根来先生に来ていただきました。

薬物の恐ろしさについて学んだり、お酒をすすめられたときの対処の仕方を教えてもらったりしました。しっかりと話を聞き、考えることができていました。

