

# ほけんだより 2月

2024. 2. 1 八幡台小学校ほけんしつ

2月3日は節分です。「季節を分ける」ことを意味するこの日、病気や災難を鬼に例え、豆をまいて無病息災を願います。でも豆をまくだけでは病気やウイルスを追い払えません。しっかり予防をしましょう。

## ～ つかの疲れをとろう～

手洗いうがい、消毒、換気、人込みを避ける等、ありとあらゆる感染対策を日々おこなっています。そうするとあとは心だけです！心の疲れをとって体の免疫力を高めましょう。

### 1. 好きなことをする

好きなことや楽しいことをすると気分がまぎれ、気持ちの切りかえにつながります。



### 2. よく笑う

笑うことでリラックスすると自律神経の働きが安定して心がおちつきます。



### 3. 運動してセロトニンを出す

ウォーキングや軽く走るなどリズムのある運動をすると心を安定させる『セロトニン』という物質がつけられます。



### 4. ぐっすりねむる

睡眠不足では脳や体の疲れがとれないため心も疲れたままになります。夜ふかしをせず早い時間に寝ましょう。



### 5. 栄養バランスのよい食事をとる

好きなものばかり食べてきれいなものを食べないでいると栄養バランスが悪くなり心や体の健康に必要な栄養をしっかりとることができません。



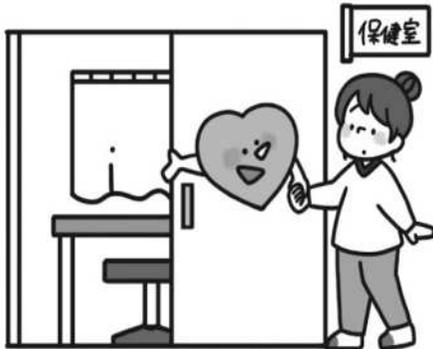
### 6. 音楽や香りで心をおちつかせる

音楽や香りは、心を落ち着かせる効果があります。好きな音楽や香りを楽しんでみてください。



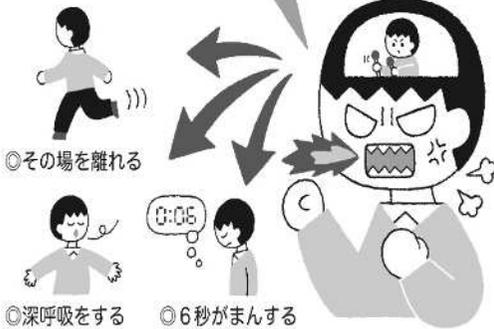
## 7. 深呼吸をする

ストレスがたまっていたり心配ごとがあったりすると呼吸が浅くなりがちです。深呼吸は心と体をリラックスさせる副交感神経を活発化させます。



心が疲れたら 誰かに相談を

怒りの感情、どうやってコントロール？



## せっかくの時間だから

「友だちと遊ぶんだ！」というその時間、みなさんはどのようにすごしていますか？ 家や公園などに集まって、それぞれが携帯型ゲーム機でゲームをしたり、スマートフォンを見たりすることも多いのではないのでしょうか。でも、友だちとすごす、大切な時間です。ゲーム機やスマホは置いて、一緒からだを動かしたりおしゃべりしたり、もしも悩みがあったら、相談したりしてみませんか？ メディアから少し離れてみることで、友だちとのすごし方が見えてくるとおもいますよ。



## 保護者の方へ 申請忘れはありませんか？

学校管理下(登下校中を含む)のケガで病院を受診し、総計 1,500 円以上だった場合、日本スポーツ振興センター災害給付金制度の対象となります。申請される方は、担任または保健室までご連絡ください。申請期限はケガをした日から2年以内です。

