

2月 ほけんだより

南会津町立南郷小学校
保健室 第14号
令和元年2月3日

春の初めの日とされている「立春」。今年は2月4日にあたります。まだ寒いこの時期に「春」といわれても実感はわかりません。でも草や花、虫など、いろいろなものに目を向けてみると、少しずつ春が近づいてきているのが分かります。

まもなく訪れる春の新学期、新学年に向けて準備を始めましょう。



心の力、ひいていませんか？

力（ちから）は誰でもひくもの。体力（たいりき）が落ちたり、ちょっとした油断（ゆだん）でかかります。そしてそれは、心（こころ）にも起こることがあります。

心が力（ちから）をひいたかも…（こんなことはありませんか？）

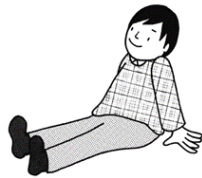
- ・やる気がでない
- ・気がついたらボンヤリ
- ・なかなか眠れない
- ・なにをしても楽しくない

心の力（ちから）の理由（げんいん）は？

- ・ホッとできる時間（じかん）がない
- ・無理（むり）にがんばっている
- ・友だちとケンカした
- ・うまく気持ち（きもち）が伝えられない



心の力（ちから）を治（なお）すには？



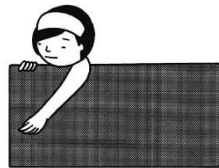
●何もしない時間（じかん）をつくる



●からだを動かす



●人に相談（さうだん）する



●湯船（ゆせん）にゆっくり浸（ひた）かる



●睡眠（すいみん）をとる



●好きな音楽（おんがく）を聞く

怒（いか）りを上手（じょうず）にコントロール！

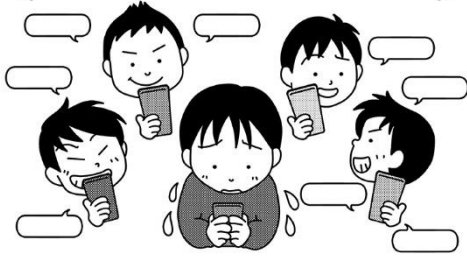
カッとなって友だちとケンカをしたことのある人もいると思います。「カッとなる＝怒（いか）りの感情（かんじょう）」はだれでも持つものですが、それによって相手や自分を傷つけたり、物にあたりたりしないことが大切（だいせつ）です。そこで怒（いか）りを上手（じょうず）にコントロールするためにカッになったら、右（みぎ）の図（ず）のことを試（ため）してみてください。

自分に合うものを見つけておくとよいですよ！

怒（いか）りが爆発（ばくはつ）しそうなときは★

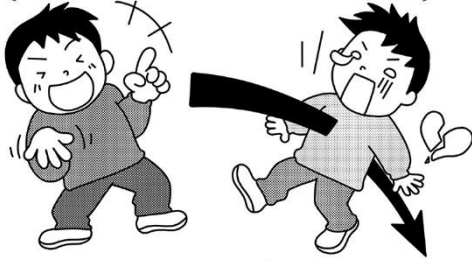
- ✓ 10かぞえる
- ✓ 怒（いか）っている場（ば）から離（はな）れる
- ✓ おもいきって食（た）べるか寝（ね）る（欲求（よくきゅう）をそらす。食（た）べすぎ寝（ね）すぎに注意（ちゅうい））
- ✓ 怒（いか）っている自分（じぶん）を客観（きやくかん）的に見る

(自分が言われたらどう思う?)



まずはそこから考えてみて

(言ったほうはすぐに忘れるけど)



言われたほうは一生忘れない…

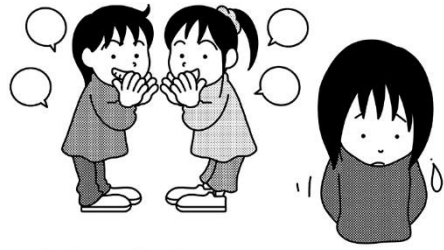
友達の心傷つけない 言葉づかいを考えよう

(言葉ひとつで、友達を傷つけることも 助けることも)



どちらの言葉を選びますか?

(悪口を言い合うことで仲良くなった人って…)



本当の友達って言えるかな?

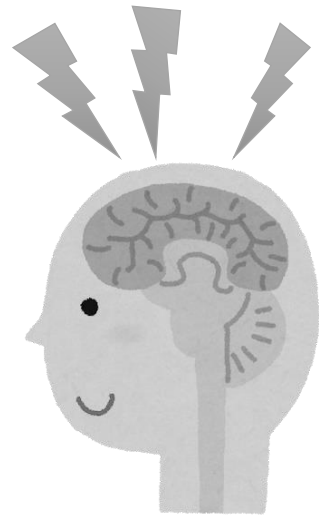
からだの豆知識

たの おんがく きく たの きぶん
楽しい音楽を聴くと楽しい気分になるのはなぜ?

楽しい、悲しいなどといった人の気分には、脳の中をながれる電気が深く関わっています。実は、人間の脳の中には、いつも弱い電気が無数にながれています。脳の中で、電気がつくる波を「脳波」と呼びます。頭の中でつくられている脳波は、普通はみることができませんが、頭の表面に電極という機器をつけると、コンピュータでその動きを観察することができます。

脳波は、いつも同じリズムでつくられているわけではありません。大きな波になったり、細かい波になったりと、変化を起こします。音楽は、その波を変えることができるのです。聴いている音楽によって楽しくなったり、悲しくなったり、気分が高まったりするのは、脳波が変化するためです。

普段の生活に音楽を取り入れると、毎日をもっと楽しくなるでしょう。



保護者の方へ

○ 体調管理について

教室には暖房がついておりますが、廊下などは大変寒いです。子どもたちが下着の上に、もう1枚長袖のTシャツを着てくるなどをして、あたたかい服装をするよう、ご協力をお願いいたします。また、ご家庭でもまめな手洗い・うがいや休養を十分にとりいただき、体調管理にご配慮下さい。

