

ほけんだより 2月号



令和2年度
西東京市立中原小学校
ほけんだより 2月号
令和3年2月1日

ぽかぽかと暖かい日差しが出たかと思えば、冷たい風が吹き、まだまだ寒さを感じる2月です。1日の気温差もあり体調を崩しやすい時期です。感染症予防の基本（手洗い、うがい、マスク）をしっかりと続けていきましょう。また、たっぷりのすいみんやバランスの良い食事を心がけ、毎日規則正しく生活しましょう。

2月の保健行事



しきかくけんさ 色覚検査

ほけんだより1月号でお知らせした通り、申し出があった方を対象に、2月4日、5日に順次行います。結果は全員にお渡しします。ご確認ください。

★すいみんのはたらき★

みなさんの毎日の半分近くを占めている「すいみん」には、大切な働きがたくさんあります。もし夜ふかしをしてすいみん不足になった場合みなさんにどのようなえいきょうがあるのでしょうか。

すいみん不足になると…

食欲が出ない

集中力が低下する

体調をくずしやすくなる

イライラしやすくなる

肥満になりやすい

ほかにも

- ・めんえき力が低下し、かぜなどにかかりやすくなる
- ・老化が早まる など

★体や心の発達にも、悪いえいきょうをあたえます。

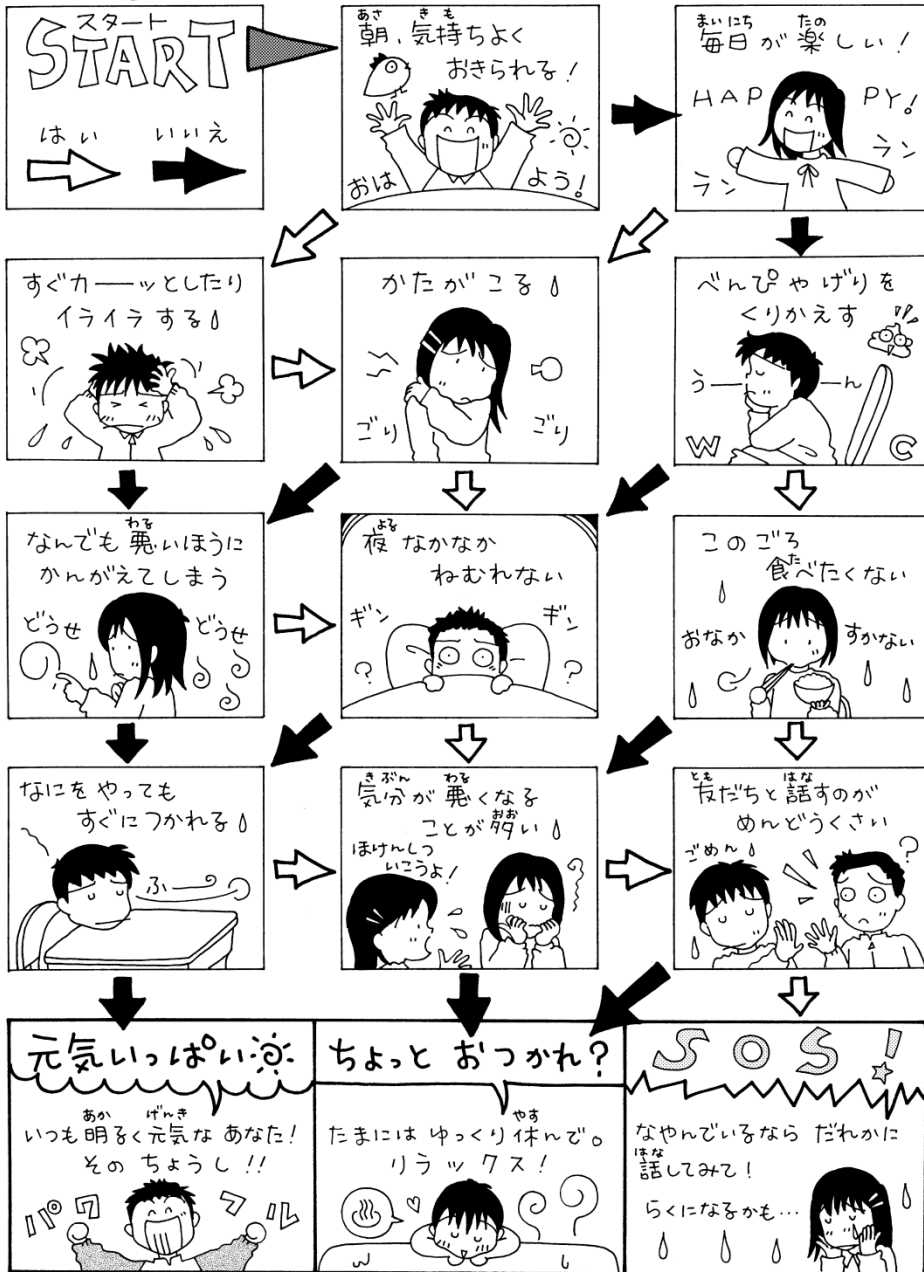
人間の体は寝ている間に色々なことをしてくれています。疲れをとったり、記憶の整理や定着をしたり、病気を防ぐ力を守りつづける力や様々な働きがあります。特に成長期のみなさんはお家の人と相談して決まった時間に、しっかり寝ましょう。

2月の保健目標

心の健康を考えよう

「健康」とは何でしょうか。体が元気なこと、病気で
はないことだけが健康でしょうか。体は元気でも、悲
しいことがあって苦しい時はどうでしょう。
心の健康について考えてみましょう。

みなさんの
1心げんき!?! ストレス度チェック!!



「笑い」は健康のもと

「笑うこと」は最も手軽なストレス解消法です。

ストレスがたまり、イライラしているときは「交感神経」と呼ばれる神経が活発に働いています。笑うことで「副交感神経」と呼ばれる神経が活発に働き、リラックスした状態になります。

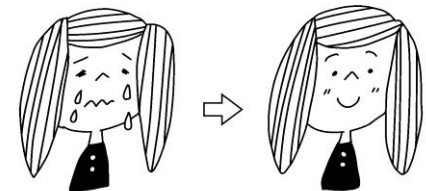
また、笑うことで体を病気から守る「NK細胞」の働きを活発にします。



「泣くこと」も大切です

すこくなやんでいたときに、泣いたらスッキリした経験はありませんか? なみだの成分には、ストレスホルモンも入っていて、泣くことで、なみだとともに流して流すことができるといわれます。

ストレスがたまったときは、思いっきり泣いてなみだを流してみるのも、ストレスを解消する方法の1つです。



なやみや不安があるときには

なやみや不安がある時は、1人で抱えこまず、家族や友達、先生などに相談してみましょう。話してみると案外すっきりするかもしれません。学校では、担任の先生はもちろん、どの先生もみなさんを見守っています。誰に相談しても構いません。スクールカウンセラーの先生もいます。もちろん、保健室の先生もいつでもみなさんのお話を聞いて一緒に考えます。誰かに相談してみてくださいね。