

ほけんだより 2月

ぐんまけんりつ とくべつしえんがっこう
群馬県立しらがね特別支援学校
ほけんしつ
保健室
れいわ ねん がつこう
令和4年 2月号

2月5日はニコニコの語呂から「笑顔の日」だそうです。笑顔はそれだけで、体の免疫力がアップしたり、リラックス効果があったりと、健康のためにもとても大切です。お互いが笑顔になれるような言葉づかいも意識したいですね！



花粉にも / 感染症にも / 負けない！



大切なのはやっぱり
食事・運動・睡眠



好き嫌いをせずに、
バランスよく
3食しっかり食べよう

適度に体を動かそう



花粉対策も忘れずに

うんどう
運動



早寝早起きを心がけよう

* まだまだ寒い冬...こころもぽかぽか大作戦！ *

作戦①ふわふわ言葉を使う

「ありがとう」や「大丈夫？」「いいね」と優しい言葉を選びを。言われた人も言った人もこころが温まります。



作戦②いいところを探してみる

友だちや自分のいいところに目を向けてみよう。イライラする気持ちも落ち着いてきます。



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」と伝えてありますか？
感謝の言葉を口にする、脳や体にいい影響を与えるホルモンがでます。



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

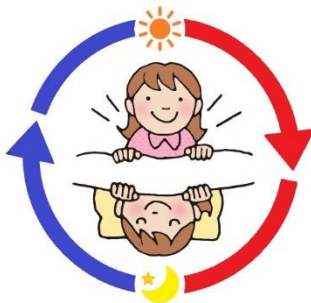
ドーパミン
やる気を出させる

オキシトシン
幸せな気持ちにしてくれる

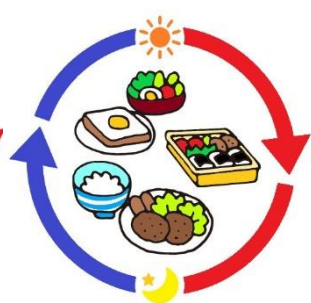
体 の調子をよくするホルモンののおかげで、ぐっすり眠れたり勉強に集中できたり、いいことがたくさんあります。さらに、言った人も言われた人も、優しい気持ちになる魔法の言葉。「ありがとう」って今日は何回言ったかな？



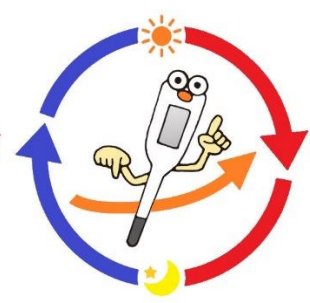
* からだをめぐるいろんなリズム *



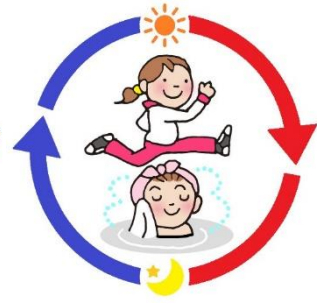
睡眠のリズム



食事のリズム



体温のリズム



生活のリズム

リズムがおかしくなると...

