

1月のほけんだより

練馬区立開進第二小学校 校 長 長田 信彦 養護教諭 野口 康子

あけましておめでとうございます!

体の中には病気やウイルスから体を守る力があります。それが免疫力です。笑いには、その免疫力を高める力があるといわれています。私たちが笑うと脳にその情報が伝わり、NK細胞(免疫細胞の1つで24時間体内をパトロールして外敵を卸攻撃する)を活性化する物質が生産されます。反対に悲しみやストレスなどのマイナスの情報が伝わると、NK細胞の働きはパワーダウンしてしまいます。本当におかしくて笑っていなくても(たとえば声に出してアハハと笑ってみると、)脳は楽しいと勘違いするといわれています。

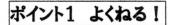
istanda 自分から楽しい気持ちを持って笑って過ごせる一年間にしたいですね。

●--1月のほけん目標---●

かぜやインフルエンザを

ょほう

げんき からだ 元気な体をつくるポイントは?・・





ポイント2 よく食べる!



1日3食、きちんととります。また、好ききらいをしないでバランスよく栄養をとるようにしましょう

ポイント3 よく動く!

寒いからといって休みの日など暖かい部屋の中でゴロゴロしていませんか。天気の良い日は外で

遊んだり家のお手伝いなどもしましょう。

ポイント4 良く温める!

しましょう。



体は、首・手首・足首から冷えやすいと言われます。マフラー・手袋・厚手の靴下などで、しっかりガードをしましょう。また、長めのパンツやスパッツなどで、頭(上半身)より、足(下半身)を温めるように

●—1**月のほけん行事**—●

tt 5	ようび 曜日	三 項目	がくねん 学年	じかん 時間
1 2	*A	^{はついくそくてい} 発育測定	3年	午前中
15	月	"	5年	"
16	火	"	4年	"
17	水	"	6年	"
18	木	"	2年	"
19	金	"	1年	"
22	月	"	あおぎり学級	"

●―アイメッセージのススメ!―●(お家の方へ)

アイメッセージとは、「私 (=アイ)」を主語にして自分の思いを伝えるものです。 この反対が「ユーメッセージ」になります。

例えば、「あなたはどうして部屋の掃除をしないの」(ユーメッセージ) と言われるより 「私はあなたが部屋の掃除をしてくれたら助かる」(アイメッセージ) の方が お子さんも気持ちよくお手伝いをしてくれるのではないでしょうか。

アイメッセージでは、言われた相手は「責められた」という感情が薄れて、素直に受け入れやすくなるといいます。伝え方の一つのヒントになればいいと思います。