



# 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！

からだ なか びょうき からだ まも ちから めんえきりょく わら めんえきりょく  
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

たか ちから わたし わら のう じょうほう つた エヌケーさいぼう めんえきさいぼう  
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

じかんたいない がいてき そくこうげき かっせいか ぶっしつ せいさん ほんたい かな  
つで24時間体内をパトロールして外敵を即攻撃する)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。

じぶん たの うれしい きもちも も わら す いちねんかん  
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

よほう  
予防しよう！

けんき からだ  
元気な体をつくるポイントは？..

ポイント1 よくねる！



すいみんが足りない、体の疲れがとれないだけでなくイライラしたりストレスがたまったりします。夜

ふ かししないで早めにふとんに入りましょう。

## ポイント2 よく<sup>た</sup>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<sup>えいよう</sup>栄養をとるようにしましょう。



## ポイント3 よく<sup>うご</sup>動く！

寒いからといって休みの日など暖かい<sup>あた</sup>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

あそ<sup>あそ</sup>遊んだり家のお手伝いなどしましょう。



## ポイント4 よく<sup>よ</sup>温める！

からだ<sup>からだ</sup>は、首・手首・足首から冷えやすいといわれます。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<sup>あたま</sup>（上半身）より、足<sup>あし</sup>（下半身）を温めるように  
しましょう。

## ●—1月のほけん行事—●

にち 日	ようび 曜日	こうもく 項目	がくねん 学年	じかん 時間
12	きん 金	はついくそくてい 発育測定	ねん 3年	ごぜんちゅう 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、「あなたはどのように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のでしょうか。

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。