

ほけんだより 2月

令和4年 2月 2日
 練馬区立泉新小学校
 校長 宮崎 晴美
 保健室 吉田 祐子

2月になり、朝晩は特に冷え込む日が多いですね。2月5日はニコニコの語呂から「笑顔の日」だそうです。
 笑うことは身体の免疫力をアップさせたり、リラックス効果があったりと、健康にいいことがたくさんあります。
 今月はいつもより少し笑顔を意識してみて、自分も周りも、気持ちよく過ごせるといいですね。



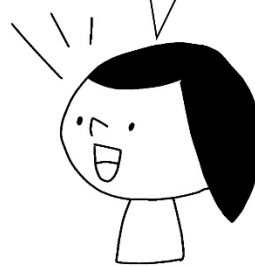
とも なか
 友だちと仲よくしよう

ふわふわ言葉を集めよう

悪口など相手を傷つける「チクチク言葉」に対して、相手を元気にさせる言葉を「ふわふわ言葉」といいます。「ふわふわ言葉」は、「ありがとう」などの感謝の言葉やほめ言葉、日ごろのあいさつなどもふくまれています。

「ふわふわ言葉」を集めて、会話の中で積極的に使ってみましょう。

- ・ありがとう
- ・優しいね
- ・いっしょに遊ぼう！
- ・どういたしまして
- ・さすがだね
- ・かっこいいね (かわいいね)
- ・だいじょうぶ？
- ・おはよう！
- ・ごめんなさい
- ・がんばってるね
- ・こんにちは
- ・上手だね



こんな友だちはいませんか？

元気がない



クラスにとけこめない

友だちの力になりたいときは…

心配していることを伝える



否定せず話を聞く

「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。

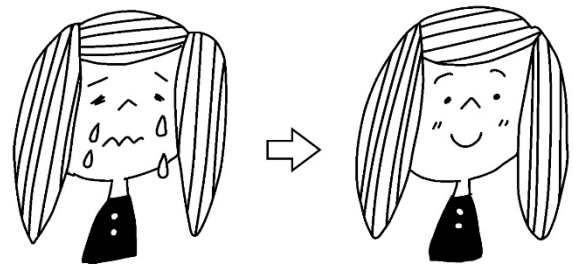


「泣くこと」も大切です

すくなくやんでいたときに、泣いたらスッキリした経験はありますか？

涙の成分には、ストレスホルモンも入っていて、泣くことで、涙とともに流してしまうことができるといわれます。

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



なぜカゼは

ひく

なの？

病気になることを「病気になる」と言いますが、カゼの時だけ「ひく」と言うのはなぜでしょう？

大昔の中国ではカゼをひいたとき、「悪い空気（風）が体に入った状態」だと考えられていたそうです。この悪



い空気のことを「邪気」と言い、体の中に邪気を引き込む、という表現か

ら、他の病気のように「かかる」ではなく「引く（ひく）」といわれるようになったとか。ちなみにカゼのことを漢字で「風邪」と書くのは、この話

もとになっているのだそうです。まだまだ寒い冬。悪いものを引き込まないよう、うがい・手洗いでブロックを！



保護者の皆様へ

日々の感染症対策へのご協力、ありがとうございます。新型コロナウイルスのオミクロン株の流行が引き続き拡大しており、練馬区内でも学級閉鎖を行った小中学校がありました。

つきましては、以下の場合には登校を控えていただくよう、再度ご確認をお願いいたします。

- ・平熱より高く、いつもと体調が違う
- ・倦怠感、のどの違和感や痛み、咳などの風邪症状がある
- ・同居家族で発熱や風邪症状のある人がいる

ご理解、ご協力のほどよろしくお願いいたします。