

# ほけんだより 2月

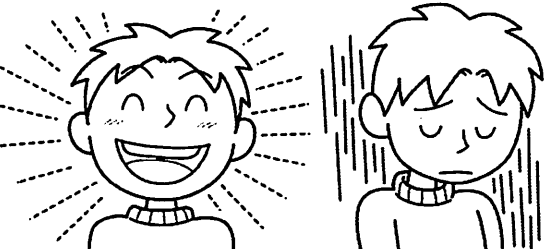
平成25年2月1日 八坂小保健室

ついこの間新年を迎えたと思っていたら、早いものでもう2月です。1月は学校が始まると同時にインフルエンザにかかった児童の報告を受け、あっという間にインフルエンザによる欠席が増えました。インフルエンザによる欠席が一番多い日(1/25)で全校43人の欠席でした。おかげさまで学級閉鎖にはならず、インフルエンザによる欠席は1月末現在で10人位になりました。これもご家庭の協力があってこそだと思います。ありがとうございました。まだまだ、インフルエンザの流行に関しましては、安心ができませんので今後も予防に努めたいと思います。ご家庭でも引き続きご協力をお願いいたします。

## 保健目標

## 心の健康について考えよう

### 笑いの効果



笑うと...

- 脳波が「やる気」と「リラックス」の両方の方向にむかって活発になります。
- 脳の最も深い部分(記憶や原始的な感覚をつかさどる部分)の血流が多くなります。


このように笑いは心と体のバランスを整えることがわかってきました。「笑う門には福来たる」ということばがあるように、「笑い」は健康の第一歩です。

### 笑顔でハッピーに

うれしいことや楽しいことがあると、表情が明るくなりますね。逆に、にこやかな表情をしていると、脳や心が「今、自分は楽しい」と感じ、気持ちも明るくなってきます。

気分が落ちこんでいたり、疲れたりしているときは、笑顔をつくってみましょう。口の両はしを上に向けて、笑顔のときの口の形をつくると、楽しい気持ちになります。

みなさんの笑顔で、自分だけでなくまわりの人もきっと明るい気持ちになりますよ。



## 自分のいいところをさがしてみよう

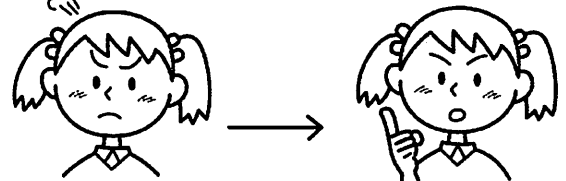


自分のいいところをさがしてみよう。

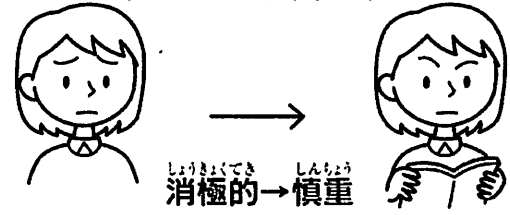
友だち同士で相手のいいところをさがしてみてもいいですね。

短所だと思っても見方を変えれば長所になります。

例えば



気が短い → 決断が早い

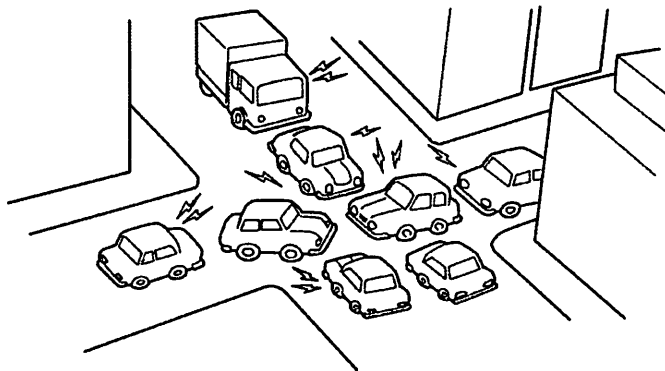


消極的 → 慎重

# いろいろな人がいて社会ができていることを知ろう



社会にはいろいろな年齢・職業・国籍・宗教の人たちがいます。大事なもの、好きなものもいろいろです。あなたの大切なものは、ほかの人にも大切にしてほしいですね。ほかの人と同じです。おたがいの考えや大事にしているものが何か、まず理解し、尊重することから始めましょう。



## 【ルールがあるわけ】

ただし、みんながやりたいことを勝手にやると社会は成り立ちません。だからいろいろなルールがあって、みんなですることにしているのです。

## 考えを上手に伝えよう

腹が立ったとき、感情のままにふるまうと思いがけない大きなけんかになることがあります。

自分がどうして腹が立ったのかを考え、相手にどうして欲しいのか、きちんとわかるように、落ち着いて伝えましょう。



## 悩みの解決法

自分で解決に向けて努力する



親・友だち・先生などに相談する



悩みが生まれたとき、どうしますか？  
努力することも大切ですが、一人で解決できないときはほかの人の助けを借りることも考えましょう。違う意見を聞くと違う解決法が見つかるかも知れません。