

# けんこう三川

周南たちばな学園  
三川小 保健室  
2月号



今年度最後の身体測定が終わりました。今までどれだけ成長したでしょうか。ぜひ、保護者の方と一緒に話してみてください。さて、本校の感染症は今のところ落ち着いていますが、静岡県独自の感染拡大注意報、警報はインフルエンザ、コロナウイルス共に発令されています。引き続き、正しい手洗い・栄養バランスの良い食事・十分な睡眠を大切にしましょう。心も体も元気いっぱいにご過ごせるようにしましょう!

## 寒い冬 進んで「体温」を上げてみよう!!

体温が下がると免疫の働きや基礎代謝も下がります。健康のために以下のことを実行してみよう。



朝食を食べる

寝ている間に低下した体温が上がります。脳も活性化!



カラダを動かす

筋肉が熱を作ります。掃除など進んでお手伝いしましょう。



湯船につかる

ぬるめのお湯に長めにつかって心身ともにリラックス。

## やってみよう!リフレーミング

リフレーミングとは・・・違う視点から物事を見ること。→言葉の言い換え!

短所と長所は、とらえ方次第です。前向きな見方をしてみましょう!



短所だと思っていたところ	長所になるようにリフレーミングしてみた
△がんこ	○自分の考えがある
△いいかげん	○おおらか
△落ち着きがない	○元気がいい
△不安になりやすい	○心がやさしい、よく考えられる

# よく眠るために

きょうも、あさからげんきですか？ すっきり起きられない、体がだるくてやる気が出ないなどの場合、すいみん時間が足りなかったり、ぐっすり眠れていなかったりするのかもしれませんが。ぐっすり眠るために、次のようなことに気をつけましょう。

- 寝る部屋は暗くする



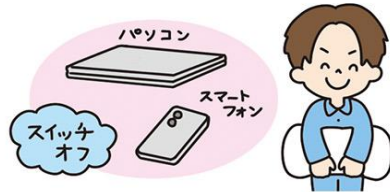
- 寝る前は、その日にあったいいことを思い出す



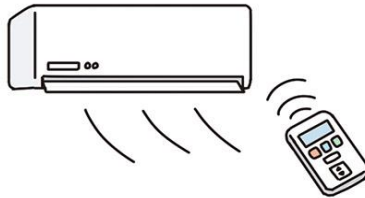
- 自分に合う寝具（布団やまくら）を使う



- 寝る直前までスマートフォンやパソコンを見ない



- 寝る部屋の温度を調節する（冬は19～22℃、夏は23～26℃ぐらい）



- 着心地がいいパジャマを着る



まずはお腹のあたりを意識してゆっくり深呼吸。自律神経が整って、スッと気分が落ち着きます。

## こんなストレス解消法も

あります

笑う



わら うれしあわ 笑うと幸せホルモンが分泌されてポジティブな気持ちになれます。わら ひょうじょう 笑う表情にするだけでも効果があるそうです。

泣く



な ふくこうかんしんけい ゆう 泣くと副交感神経が優位になって気持ちが落ち着きます。また、抑えていた感情を解放できてスッキリします。

## 保護者の方へ

最近、来室する子どもたちから、「夜中に何度か目が覚めてしまった」「あまりよく眠れていない」という声を聴くことが多くなりました。メディアの使用だけでなく、心配事も睡眠に影響してしまいます。お子さんの抱える不安に対して、じっくりお話する時間を取り、安心した気持ちで眠りにつくことができるよう、気にかけていただけたらと思います。

2月のスクールカウンセラーの佐野先生の来校日は、2月3日(月)、10日(月)の9:00～12:00です。お子さんの勉強のこと、友達関係のこと、御家庭での様子で気になることなど、どんなことでもお気軽に御相談ください。予約を入れますので学校まで御連絡ください。

(48-6197 担当:加藤)

