



三木市立豊地小学校
令和4年2月1日
保健室
おうちの人と読みましょう

3学期が始まり、1か月が経とうとしています。生活リズムは整っていますか。朝、寒いので布団からなかなか出られないという人もいないのでしょうか。気持ちを切り替えて、寒い時期を元気に乗り切りましょう。




おもいやりの心

新型コロナウイルスが日本に入ってきて、2年が経ちました。ウイルスに打ち勝つために手を取り合い、励まし合い、援助し合う人がたくさんいます。悪いのは人ではなくウイルスです。日本だけでなく、世界中が一丸となってがんばっています。

今、小学生のみなさんができることは、
「換気」「手洗い」「マスク」を正しく続けることです。

「換気」→ 常時、窓を開けます。「寒い」という声もありますが、自分でできる寒さ対策は、まずジャンパーなどの服を着ること、カイロ（学校では見せません）を持って来ることです。それでも寒い時は、近くの先生に伝えてくださいね。

「手洗い」→寒くなってきて、手洗いの時間が短くなっていませんか。石けんがあまり減っていない時もあります。手が冷たくなったら、ストーブで手を温めてください。手が冷たい人は、カイロもあるといいですね。

「マスク」→不織布マスクをおすすめします。マスクの目が細かいのでウイルスを通しにくいといわれています。また、マスクをしていても鼻が出ている人がいます。正しく、マスクを着用しましょう。

そして

「思いやりの心を持って」みんなで乗り越えましょう。もし不安な気持ちがあるときは、一人で抱え込まないで家族や先生に話してくださいね。



えがお
笑顔にはいいことがいっぱい (# ^ ^ #)

2月5日は、に(2)こ(5)に(2)こ(5)で、「笑顔の日」と
いわれています。笑うとどんないいことがあるかな？

めんえきりよく
=免疫力アップ！=
からだ なか エヌケイ
体の中にあるNK
(ナチュラルキラー)
さいぼう げんき
細胞が元気になって、が
さいぼう
ん細胞やウイルスなど、
びょうき もと こうげき
病気の元を攻撃してく
れます。



しあわ かん いた やわ
=幸せと感じ・痛みを和らげる！=
わら のうない
笑うと脳内ホルモンといわれる「エ
ンドルフィン」がでてきます。これは、
しあわ かん いた やわ
幸せだと感じたり、痛みを和らげたり
します。



のう はたら よ
=脳の働きが良くなる！=
わら のう かっぱつ
笑うと脳が活発になり、
きおくりよく
記憶力がアップします。また、
のうは なか は
脳波の中でもアルファ波と
いうものが増えて、脳のう
リラックスします。



=コミュニケーションが
うまくいく！=
じょうだん い あ わら
冗談を言い合って笑ったり、
わら ばんぐみ み ばくしょう
お笑いの番組を見て爆笑した
りして、ニコニコしていると周
まわ
りの人とのコミュニケーション
ひと
もうまくいきます。どんどん笑
わら
って過ごしたいですね。

ほか こうか
その他にも、たくさんの効果があります。

わら かど ふくきた
「笑う門には福来る」ということわざがある

わら こころ からだ げんき
ように、たくさん笑って心も体も元気でいましょうね。

(参考：HP：大阪府 大阪発笑いのススメ・岡山県健康づくり財団・サワイ健康推進課)

