

ほけんだより 2月

令和4年2月25日
尾道市立向東小学校
ほけんしつ

血が出たところにばんそうこうを貼ったり、熱があるときはゆっくり休んだり…
では、こころが傷ついてしまったときは？からだと同じように、こころにも応急手当が必要です。

《心のかぜ症状》

・食欲がない ・眠りが浅い ・体がだるい ・やる気がでない など

《心のかぜの原因》

・友だちとケンカした ・心配なことがある ・うまく気持ちを伝えられない
・習い事や勉強で忙しい など

《心のかぜの治療法》

・誰かに話す ・お風呂にゆっくり入る ・楽しいと思うことをする ・のんびり過ごす時間を作る など

心のかぜにも
きをつけて



ほかに、一人の時間を作る、本を読む、歌うなど、こころの手当てはいろいろあります。「これが正解」というものではありません。自分に合った手当ての方法を探してみましょう。

切り替えスイッチ

快適な睡眠を

睡眠リズムを 乱すものの正体



暗い部屋で見るスマホ画面



深夜のコンビニに長くいる



無理な勉強で夜ふかし



遅くまで音楽を聴く

夜、眠くなってから明るい光に当たると「睡眠準備がまだできていない」と脳が勘違いしたり、眠ったあとも睡眠のサイクルが乱れるので、深く眠れなくなることがあります。

快適な睡眠を誘う「静かな夜」と気持ちいい目覚めのための「明るくて太陽が差す朝」の2つのスイッチをきっちりと切り替えるサイクルが、睡眠と目覚めのリズムには必要です。この切り替えは脳に与える影響も大きく、健康を守るためにも大切なサイクルです。

トリプトファンを含む食品

- 肉、魚、豆、種子、ナッツ類、乳製品
- チョコレート、バナナ
- …など

健康のために必要ですが、過剰な取り過ぎには注意を

トリプトファンは、睡眠に欠かせない必須アミノ酸。からだに必要な量が体内で合成できないので、食品から補う必要があります。

しもやけを予防する4つの「し」

しもやけの原因は、冷えて手足の先の血流が悪くなることです。予防する4つの「し」を覚えましょう。

しっかり防寒

寒暖差が大きいと、しもやけのリスクは高くなります。外出時はマフラーマスク、耳当て、帽子で暖かくしましょう。



芯から温まる

お風呂にゆっくり浸ったり、温かいものを食べて、体の芯から温まりましょう。

湿気をさける



ぬれた靴下や手袋で手足の冷えがよけいにひどくなります。こまめに取りかえをしましょう。

しめつける靴をはかない

きゅうくつな靴で、足先の血流が悪くなります。

しもやけは「しまった」となる前にしっかり予防

ありがとう

は魔法の言葉

友 だちに優しくしてもらったとき、何かを手伝ってもらったとき、ちゃんと「ありがとう」と伝えていませんか？感謝の言葉を口にする、脳や体にいい影響を与えます。



セロトニン
心のバランスを整える

エンドルフィン
痛みを和らげる

ドーパミン
やる気を出させる

オキシトシン
幸せな気持ちにしてくれる

体 の調子をよくするホルモンのおかげで、ぐっすり眠れたり勉強に集中できたり、いいことがたくさんあります。さらに、言われた人も優しい気持ちになる魔法の言葉。「ありがとう」って今日は何回言ったかな？



カウンセラーの先生に
相談してみたい

はなし
話をきいてほしい

スクールカウンセラー来校日

3月3日(木) 9:45~12:30

(2時間目~4時間目)

スクールカウンセラーの澁谷先生が小学校にも来てくださいます。カウンセリングを受けたいという人は、担任の先生か保健室までお知らせください。児童のみならず、保護者の方、だれでも予約をとることができます。