

ほけんだより 2月

下野市立吉田東小学校

令和4年2月1日

2月保健目標：いのちを大切にしよう

2月5日はニコニコの語呂で「笑顔の日」です。笑顔になると表情筋が刺激され、ポジティブな気持ちになったり、幸福度がアップしたりと、心の健康に効果があります。お互いが笑顔になれるような言葉使いも意識したいですね。

イラストとしての

クールダウン



心にゆとりがあると、言動や行動も穏やかになり、生活の質も変わっていきます。イラッとする事は誰にでも起こること。この気持ちを自分でどうコントロールするかが大切です！！運動をしたり、お友達と話をしたり、深呼吸をしたり...好きなことや新しいことをやってみて、自分に合う気分転換方法を見つけてみてください。

その場を離れる

場所を変えて落ち着こう！
「トイレに行ってくる」など、
相手への一言は忘れずに。

数をかぞえる

頭の中で6秒数えたり、
英語で数えたりと、
好きな方法でOK！



ゆっくり呼吸をする

鼻から大きく息を吸って、
口から長く吐きます。
イライラも体の外へ出そう！

体をゆるめる

イライラすると体に力が入って
しまいます。肩の上げ下げをして
筋肉をゆるめよう！

まだまだ寒い冬

（こころもぽかぽか大作戦）

作戦1

ふわふわ言葉を使う

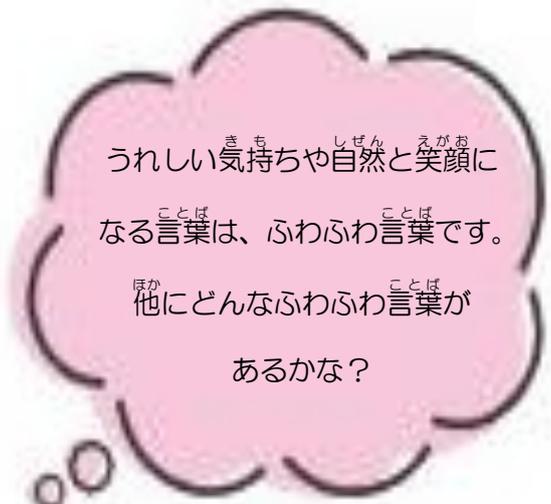
「ありがとう」や「大丈夫?」「いいね」と優しい言葉を選び。言われた人も言った人もこころが温まるよ



作戦2

いいところを探してみる

友だちや自分のいいところを探してみよう。イライラする気持ちも落ちつくよ



うれしい気持ちや自然と笑顔になる言葉は、ふわふわ言葉です。他にどんなふわふわ言葉があるかな?



うんちはしっかりできていますか?

うんち-!!



小学生の5人に1人は便秘に悩んでいるといわれています。保健室には「お腹が痛い」と来室する人もいますが、そのたいはんは便秘が原因です。詳しく聞くと3~4日できていなかったり、ときには1週間できていない人もいます。しっかりとうんちをするには毎日の生活の仕方が大切です。

健康なうんちを毎日出すためには

- 朝ごはんを毎日たべよう
- 野菜（食物繊維）をしっかりろう
- 休み時間ごとに水分補給を
- 運動をして、腸の動きを活発に

うんちで〜ろで〜ろマッサージ

へそ下に手を当てて、「の」の字を書くようにマッサージをします。

これが不思議と便秘改善に効果的!

の字マッサージ



保健室に来る便秘気味の人にはいつもすすめています。