

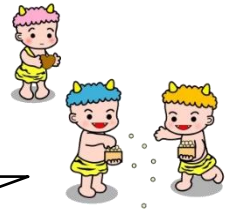
# 2月ほけんだよい

平成29年2月

神島田小学校

## 今月のほけんもくひょう

### 心の健康について考えよう



あなたのこころ、**元気**ですか？

#### 自分の気持ちをだれかに話してみよう

うれしい、たのしい、かなしい、腹が立つ、・・・私たちは生活する中で、色々な気持ちになります。でも「おこっちゃだめ」「ないちゃだめ」とがまんして自分の気持ちを押しえついていると、心や体によくない影響がでることがあります。おうちの人、友だち、先生・・・だれかに話してみましよう。

#### 今の気持ちをおしえてください！



「自分の気持ちって、どうあらわせばいいのかわからない」「話すのはちょっとむずかしいかも」そう思ったことはありませんか？自分の気持ちに近いイラストや写真でしめしたり、「ニコニコ」「プンプン」などわかりやすい一言にしてみたり・・・。

あなたの気持ちを相手に伝えることを無理せず、できるようにしていけるといいですね。

### インフルエンザがはやっています。登校前に健康観察をしっかりと！

朝から、なんとなく体の調子が悪いときは、熱を必ずはかってみましょう。

**朝、熱が37度以上あるときは、受診して、登校を見合わせましょう。**

インフルエンザにかからないようにできる予防はしましょう。

<p>まめに 手あらいを しよう</p>	<p>まめに マスクを しよう</p>	<p>まめに かんきを しよう</p>
<p>部屋の加湿を しよう</p>	<p>人ごみを さけま しょう</p>	<p>体の抵抗力をつけるために 規則正しい生活をして、 十分なすいみんをとしまし う。</p>

## のう じょうず 脳を上手にやめよう

何かに集中したり、思いっきり体を動かしたりした後などには、つかれを感じることがあります。それは、脳や体を休めるための、脳からの指令です。疲れを感じたときは、無理をしないで自分なりにリラックスできる方法で休養をとることも大切です。無理をしすぎると、ストレスとなって体や脳に悪い影響がでることがあります。

好きな音楽を聴く、自然の中でくつろぐ、友だちと話をし、思いっきり笑うなど上手に気分転換して、脳を休めましょう。また、脳を休めるのに一番よいのはすいみんです。ぐっすりねむり、次の日、元気な脳ですごしましょう。

<参考文献：元気な脳の作り方、少年写真新聞社>



くすきな音楽をきいたり、  
すきな絵をかいたりする>



<散歩したり、自然の中でくつろぐ>



いちばん  
一番よいのは、すいみんです。  
ね まえ ふろ はい からだ  
寝る前にお風呂に入ると、体  
も心 もすっきりして、寝つき  
をよくします。

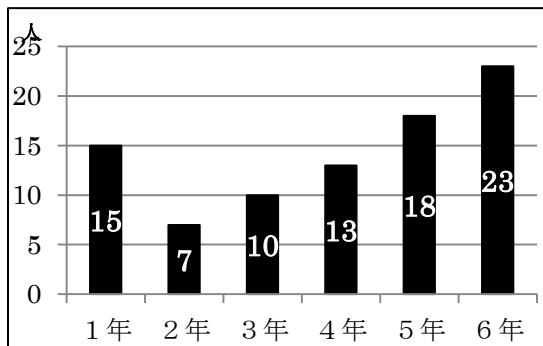


<友だちと話をし、思いっきりわらう>

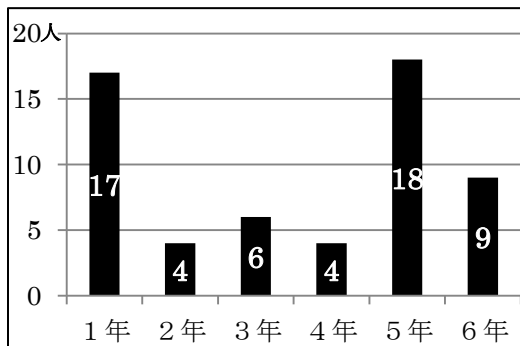
## 1月ほけんしつのように

<1. 30現在>

<ほけんしつでてあてしたけが 86人>



<びょうきでほけんしつへきた人 58人>



2月6日(月)～12日(日)はノーテレビ・ノーゲームチャレンジ週間です。

寒い日が続きますが、テレビやゲームばかりでなく、外で元気にあそびましょう。1日1時間以上の運動ができるといいですね。

・・・2月は6年生の入選作品の紹介です・・・

ゲーム脳 予防はかんたん ゲームNO

テレビ・ゲームはお休みで みんなとたくさん 遊ぼうよ

1日は テレビ見ない日 作ったら

その時間 本当に 自分に いい時間？

目のつかれ 感じたときは やめようよ

6年 山岸桜凜

6年 林 虹菜

6年 山田 えこ

6年 金丸 颯

6年 田中 瑠愛

