

ほけんだより 2月

令和4年2月10日 白山市立北陽小学校保健室

新型コロナウィルス感染症の流行が続いています。市内でも本校でも陽性者が出ています。今後もまだまだ増えるかもしれません。

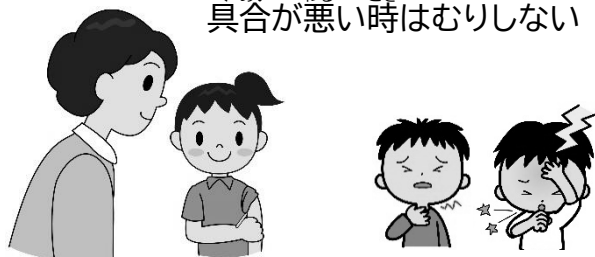
いつ誰が感染してもおかしくない状況です。もしも、陽性者がわかって、「自分の家族や自分が感染者だったら…」と想像して、思いやりのある行動や言葉をお願いします。



いちどかくにん もう一度確認しましょう！

登校前に家で検温、健康観察

具合が悪い時はむりしない



マスク、ハンカチを
忘れずに

マスクは正しくつけよう



こまめに手洗い



換気をしよう



どんな病気もそうですが、なりたいたいと思ってその病気になる人はいません。十分注意をしてもかかることもあります。誰もがうつる可能性がありますし、それは自分も、自分の身近な人も同じです。そして、感染症の病気の人のお世話をしている家族や病院の人は、自分がうつるかもしれないという危険を抱えながらお世話をしているのです。不安なのはみんな同じです。そう考えると、差別や偏見は、許されることではありませんね。そのような言動や行動はせず、つらい思いをしている人の味方になってあげてくださいね。



つよ ころろ ころろ
強い心とやさしい心



こころ けんこう かんが 心の健康を考えよう

あなたの「こころ」、調子はどうですか？

かなしいことや腹が立つこと、心配なことがあると、心もつかれたり具合が悪くなったりします。でも、それはだれにでもあること。病気ではないけど、なんとなく体の調子がよくない…それも、心に原因があるかもしれません。気持ちをきりかえたり、心配ごとがなくなったりして心が元気になるれば、体も軽くなりますよ。自分の好きなことや楽しいことをする、ひと休みする、友だちとあそぶ、おしゃべりする、おいしいものを食べる…元気になるための方法はいろいろあるので、「これならできるかな」と思ったことをやってみてください。

こころ 心の「カゼ」にも き 気をつけて

こころ しょうじょう 心のカゼの症状

- ・食欲がない
- ・眠りが浅い
- ・体がだるい
- ・やる気がでない など



こころ げんいん 心のカゼの原因

- ・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
- ・習いごとや勉強でいそがしい など

こころ ちりょうほう 心のカゼの治療法

- ・だれかに話す
- ・お風呂にゆっくり入る
- ・「楽しい」と思うことをする
- ・のんびりする時間をつくる など

ありがとっ

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「ありがとっ」と伝えていませんか？
感謝の言葉を口にすると、脳や体にいい影響を与えるホルモンが出ます。



セロトニン
こころ
心のバランスを整える

エンドルフィン
いた
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
しあわ
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、言った人も言われた人も、優しい気持ちになる魔法の言葉。「ありがとっ」って今日は何回言ったかな？

