



令和3年2月1日
正院小 保健室
No.18

2月3日は「立春」。まだまだ寒い日が続いていますが、暦の上では春がやってきます。ウイルスに負けずに寒さを乗り越えて、元気に春を迎えるためにも、今まで以上に手洗い・うがいをしっかり行い、早寝早起き・バランスのよい食事・適度な運動を心がけて、予防に努めましょう☺



こころの健康について考えよう

『相手の気持ちを考えよう』

こころによゆうがない時、無意識のうちにとげのある態度をとってしまうことはありませんか？そんなとき、自分は怒っているつもりはなくても、話している相手は、「怒らせるようなことをしたかな…」と心配になってしまうものです。こころの健康は周りの人にも様々な形で影響を与えます。そして、相手の感じた嫌な気持ちはいずれ自分にも返ってきます。

こころによゆうがない時こそ、相手の気持ちを考えて行動したり、発言したりしましょう。

言葉には力がある

みなさんは友だちに言われた言葉で傷ついたことはありませんか？逆に友だちに言われた言葉で元気がでたり、勇気づけられたりしたことはありませんか？「言葉」には大きな力があります。そして言葉には、たった一言でも人を嫌な気分させたり、傷つけてしまう「チクチクことば」と、とても幸せな気持ちにさせたり、勇気を与えたりする「ふわふわことば」があります。だからこそ、その使い方には気を付けたいものです。あなたはどちらの言葉をよく使っていますか？普段から自分が言われたらうれしい言葉をたくさん使うようにしましょうね☺



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、脳や体にはいい影響を与えるホルモンが出ます。



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。「ありがとう」って今日は何回言ったかな？

