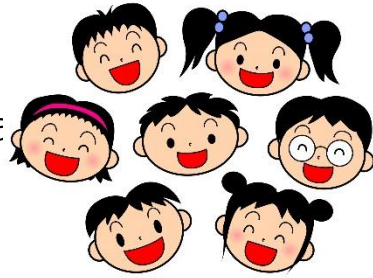


# ほけんだより2月

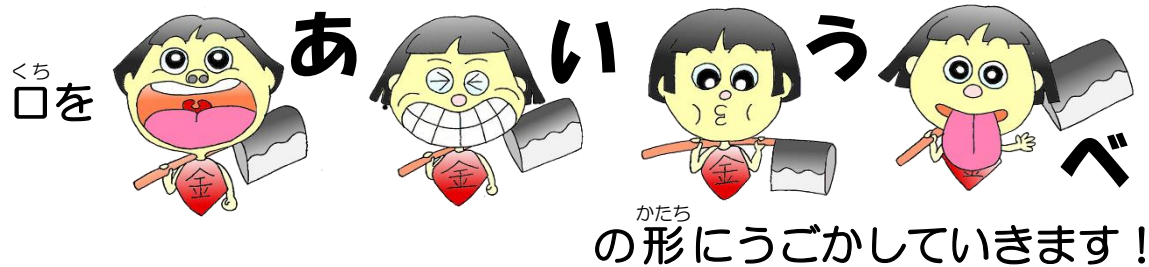


2月5日は「ニ(2)コ(5)ニコ」と読む語呂合わせから「笑顔の日」だそうです。笑顔はそれだけで、体の免疫力がアップしたり、リラックス効果があったりと、健康のためにもとても大切です。友だちや家族が笑顔になれるような言葉をかけられたらいいですね

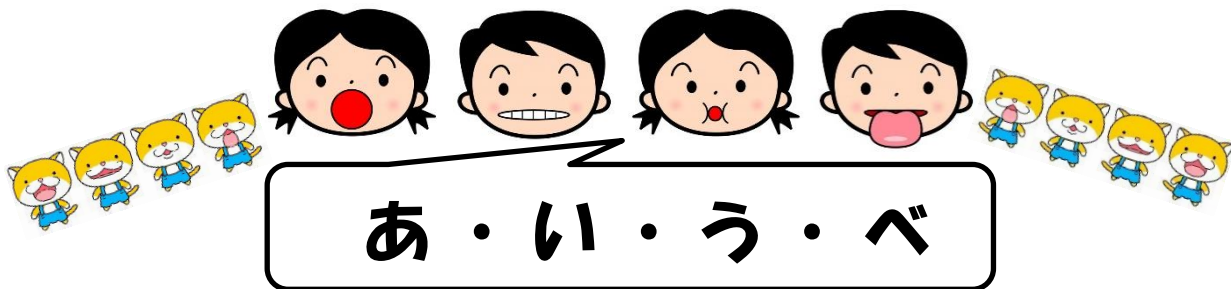


## してる? 「あいうべたいそう」

みなさんはボーッとしている時、口が開いて口呼吸になっていませんか? 口を開いたままにしていると、つばの量が減って口が乾いてしまいますよね。そうすると、体の中に入ってきたバイキンをたおす力が弱くなってしまいます。つまり、かぜなどにかかりやすくなってしまうということです! 口呼吸にならないために、舌や口の筋肉をきたえる体操が「あいうべたいそう」です。ぜひチャレンジしてみてください!



1日10回を目標にやってみましょう!



# こころ けんこう 心の健康

~自分の口ぐせに気づいてる?~



ほんのちょっとしたことでも、「めんどくさい」「だるい」「できない」などの言葉を使っている人を見かけます。こんな言葉を使っているときの顔は「毎日がつまらなくて、いいことなんかない」という顔をしていると思いますよ。今日から、少し自分の口ぐせに注意してみましょう。そして「ありがとう」「次はがんばろう」「もう1回やってみる」といった前向きな言葉にかえてみましょう。きっと表情もよくなり元気な自分になると思いますよ。



とも ちから ~友だちの力になりたいときは~

今日からできそうなことがいっぱいです。お友だちに声をかけてみましょう。

- 声をかけてみる
- 心配していることを伝える
- 話を聞くとときは最後まで聞く
- 自分の考えを押しつけない
- 相手の気持ちに寄り添う
- 解決が難しいときは大人の力を借りる

できるかな？

# こころの<sup>あう きゅう て</sup> 応急手当

手当が必要なとき



受け入れてもらえなかったとき



悩みが頭からはなれないとき



自分のことが嫌いになりそうとき



ひとりぼっちだと思ったとき

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。

手当で

## からだを動かす

こころとからだをリラックスさせる効果があります。疲れてしまわないよう「スッキリした!」と思えるくらいを目安に。

## 深呼吸をする

不安や緊張が強くなると、呼吸が浅くなりがちです。ゆっくり「いーち、にー、さーん」と数えながら呼吸してみましょう。

## 気持ちを紙に書く

悩みを少し離れたところから見ると、今まで思いつかなかった別の考えを発見できるかもしれません。

## 笑い飛ばす

自分の失敗を笑ってみましょう。少し気持ちが楽になって、解決策が見えてくるかもしれません。

ほかにも、誰かに話す、1人の時間を作る、本を読む、大きな声で歌うなど、こころの手当てはいろいろ。「これが正解」というものはありません。

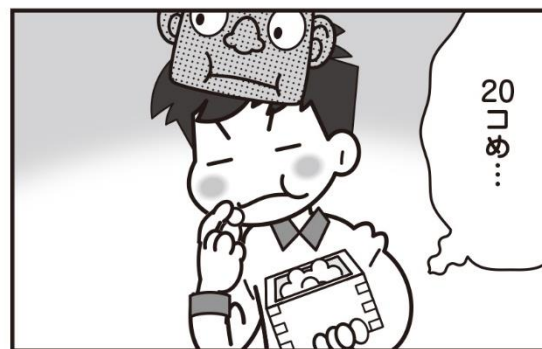
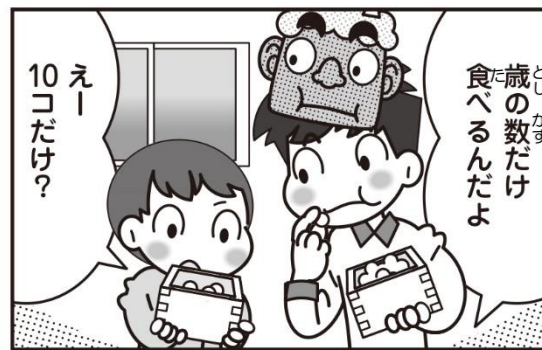
自分に合った手当の方法をさがしてみましょう。

おとな

# 大人にはツライ節分



K-Shinbo



# ウチのオニは弱いです



K-Shinbo



## なぜカゼは

ひく

なの？

病気になることを「病気にかかる」と言いますが、カゼの時だけ「ひく」と言うのはなぜでしょう？

大昔の中国ではカゼをひいたとき、<sup>わる</sup>「悪い空気（風）が体に入った状態」だと考えられていたそうです。この悪

い空気のことを「邪気」と言い、体の中に邪気を引き込む、という表現か



ら、他の病気のように「かかる」ではなく「引く（ひく）」といわれるようになったとか。ちなみにカゼのことを漢字で「風邪」と書くのは、この話のもとになっているのだそうです。

まだまだ寒い冬。悪いものを引き込まないように、うがい・手洗いでブロックを!

