

# 保健だより 2月

令和6年2月1日  
白銀小学校 保健室

2月5日は「ニ(2)コ(5)」の語呂から「笑顔の日」と言うそうです。笑うと、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、健康のためにいいことがたくさんあります。心もからだも健康でいられるよう、みんなで笑顔あふれる白銀小にしましょう!! 市内では、コロナやインフルエンザの流行がみられます。感染症を予防できるように規則正しい生活習慣とていねいな手洗いも忘れずに!!

寒さに負けず...

## 正しいしせいと歩き方

### しせいのチェックポイント

- 顔がうつむき気味になっていませんか
- 肩と背中が丸まっていませんか
- 胸がくぼんでいませんか



他の人にみてもらったり、鏡に自分のからだを映したりして、時々しせいのチェックをしてみましょう。

- あごを引き、頭のでっぺんから足の裏まで、まっすぐな「しん」が入っているような気持ちで立ちます。
- 歩く時は足をしっかり引き上げ、引きずらないように。サイズの合ったくつをきちんとはくことも大切。
- ポケットに手を入れていると、背すじが丸くなりやすいだけでなく、転びそうになった時に手でかばいづらくなります。寒い日は手袋を使いましょう。

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、何か手伝ってもらったとき、ちゃんと「ありがとう」を伝えていませんか? 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

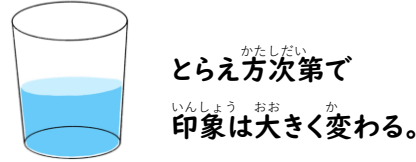
オキシトシン  
幸せな気持ちにしてくれる

体の調子をよくなるホルモンのおかげで、ぐっすり眠れたり、勉強にできたり、いいことがたくさん!! 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?



## やってみよう! リフレーミング

～自分や友だちのことをプラスに受け止められたら、毎日をもっと楽しくなるかも?～



「リフレーミング」とは、ものに対する考え方やイメージをちがう見方にかえることです。

同じものごとでも、考え方によっては、短所にも長所にもなります。ものごとを「前向き」ととらえると、気持ちが変わり、心も元気になります。自分や友だちの良いところを見落とさないように、ポジティブな見方もしてみませんか?

### 短所と長所はとらえ方次第!

見方をカエルと

ネガティブ	ポジティブ	ネガティブ	ポジティブ
あきっぱい	好奇心旺盛	おとなしい	控えめで優しい
調子に乗る	ノリがいい	空気が読めない	自分を持っている
がんばり	あきらめない	あわてんぼう	行動が早い