

# えがお

2月に入り、寒い白が続いていますが、城西小でも風邪やインフルエンザでの欠席が自立っています。寒い冬でも、体育の時間は体をしっかり動かし、休み時間には元気に運動場で遊ぶ子が多く、自然と健康づくりにつながっています。寒いからこそ外で活動すると、抵抗力がついて強い体になります。城西小みんなで、風邪やインフルエンザに負けない体づくりをしましょう。



## 今月の保健目標

## 心の健康を考えよう



みなさんのその言葉や行動、だれかを傷つけていませんか？

自分と全て同じという人は一人もいません。自分とは違う顔、

体格、性別、また、社会に出ればいろいろな年齢・職業・国籍

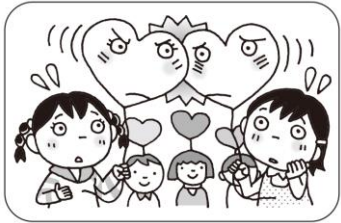
の人たちがいます。大事なもの・好きなもの・考え方も人それぞれ

です。あなたの大切なものは、他の人にも大切にしてください

ますよ。他の人も同じです。一人一人自分と違ってあたり

まえです！お互いの考えや大事にしているものが何か、理解

し、尊重した上で、友達・周りの人と関わってみませんか？



### もし相手を傷つけたと思ったら そのときは素直に「ごめんなさい」



### ことばの カ



深く考えずに言ったことばが、大きな力で誰かの心を傷つけることがあります。「えー、あれくらいでー」「ほんの冗談なのに」。もし、そうだったとしても、誰かを傷つけたなら、そのことばの責任は言った人にあります。

#### ひやかしたり



#### からかったり



#### 悪口や陰口を言ったり



#### おどしたり



自分が言われたらどんな気持ちになるかな？ みんなが相手の気持ちを想像して話せるようになったら、こんなことばが増えていくかもしれません。

#### ほめたり



#### 元気づけたり



#### 感謝したり



#### 心配したり



ことばには、誰かの心をあたためたり、元気にしたりする大きな力もあるんですね

### 県内インフルエンザ警報継続中です！

インフルエンザ 2名 2/4現在

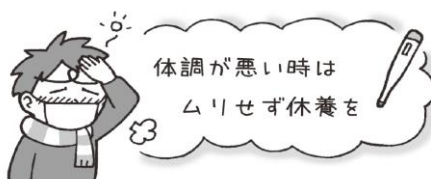
引き続きインフルエンザやかぜにご注意下さい。1月中旬

から発熱やインフルエンザでの欠席が増えています。ご家庭で

も登校前には、健康観察(体温測定など)をお願いします。ま

た、発熱している場合、登校は控え、お家でゆっくり休ませ

ようお願いします。



### ★チョコレートの効果★

もうすぐバレンタインデーですね！この時期はお店に行くと美味しそうなチョコレートがたくさん並んでいます。チョコレートにはリラックスする効果やストレスを和らげる効果などたくさんの良いことがあります。だからといって食べ過ぎには注意です！大きな大会や試合、発表会などで緊張しやすい人は、その前にチョコレートを1粒食べると心が落ち着くかもしれません。

※裏面もご覧下さい！

# 第2回学校保健委員会 講演会のご案内

2月7日(木)に行われます第2回学校保健委員会は、琉球大学教育学部の笹澤吉明先生をお招きし、睡眠のテーマにて御講話いただく予定となっています。普段寝る時刻が遅い・寝つきが悪いなど、子どもの睡眠状態が気になるという保護者の皆様にはぜひ講演会へご参加して頂ければと思います。ご不明な点等ございましたら、保健室までご連絡下さい。

## 記

★日時：平成31年 2月7日 木曜日 16:00～17:00

★場所：城西小学校 家庭科室 (1 F)

★内容：演題『寝る子はでいきや～ないんど～

～児童生徒の学力・体力向上のための睡眠の重要性～ 』

児童生徒の睡眠問題、学力と睡眠の調査、良い睡眠を得るにはなど・・・



保健室に来室する児童で、就寝時刻が10時を過ぎて  
いるという子も多く、高学年になるにつれ寝る時刻が遅  
くなっている傾向にあります。就寝時間が遅い理由を聞  
くと、習い事や塾、部活、宿題、お出かけ、携帯をして  
いたなど理由は様々・・・

そんな中で、家庭での睡眠の取り方や大切さを改めて  
考え、学ぶ機会があればと思い、今回の講演会を企画致  
しました。どなたでもご参加できますので、ぜひ足を  
運び頂ければと思います。

## 人は眠らないとどうなるの？

夜ふかしして、「はや  
く寝なさい！」と怒られ  
たことはないかな？ だ  
も、なぜ眠らないといけ  
ないんだろう。



1964年、アメリカの高校生が「人が  
眠らないとどうなるか？」という実験  
に挑戦して、11日間眠らなかった記録  
がある。少年は、眠らない日が続くにつ  
れてイライラしたり落ち込んだりど  
感情がコントロールできなくなったり、  
考えたり記憶する力が低下したり、ま  
ぼろしを見たりしたんだって。

脳は、体の中で最もエネルギーを使  
うところ。休ませない(眠らない)で  
使い続けると、壊れてしまうんだよ。

寝不足でぼーっとするのは、脳が十  
分に休めていないサ  
インなんだね。

