

とほけんだより2月

平成30年2月6日(火)
那覇小学校 保健室

寒い朝、おふとんから出るの是一大決心がいるという人。
少しでも起きやすくするために。

タイマーで部屋を暖めておきましょう。おふとんの“中で”
うーん”と伸びをするなどからだを動かすのもいいですよ。



2月の保健目標
心の健康をまもろう

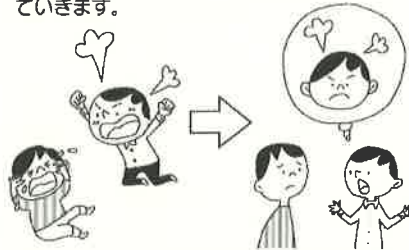


「心」の発達

「心」は「感情」、「思考力」、「社会性」などがそれぞれ関わり合って発達していきます。
これらの働きは、脳の中で行われていると考えられます。

■感情の発達

小さいころは感情をおさえられずに、泣いたり、おこったりしていたのが、成長する中で、感情をコントロールできるようになっていきます。



■思考力の発達

成長する中で、学習や経験を通して、話す力や聞く力、考える力が発達します。



■社会性の発達

私たちは、成長するにつれて、相手を理解し、協力することや、きまりを守ることができるようになります。



「心」と「体」はつながっている？

不安やなやみがあるときは、やる気が出ず、体調が悪くなることがあります。一方でうれしいときは、やる気が出て、自然に体も動きます。また、体の調子がいと、気持ちも明るくなります。

このように心(脳)と体はたがいにえいきょうし合っています。



心と体がえいきょうしている例



友だちとけんかをして、
食欲がない。



大事な試合の前で、きん
ちょうしておなかが痛い。

なやみやイライラがあるときは？

毎日の生活の中で、楽しいことだけではなく、不安になったり、なやんだりすることが出てきます。不安やなやみを軽くして、自分がリラックスできる方法を考え、ためてみましょう。

なやみや不安を軽くする方法の例



運動をする
友だちと遊ぶ



休養をとる
(すいみんをとる)



音楽をきく



周りの人に相談する

ものや人に当たっては
いけません



生活習慣が大切なのは、なぜ？

生活習慣の基本は **食事** **運動** **睡眠** です。
健康にいい生活習慣でこんなにいいことがあります



バランスのいい **食事**



- じょうぶな筋肉、骨、血液などが作られます
- 元気に活動するエネルギーが作られます
- 体の調子よくなります
- 誰かと一緒に食べると笑顔になります

適度な **運動**



- 筋肉がついて、骨も強くなります
- 肺や心臓が強くなります
- 太りにくくなります
- 血液の流れがよくなります
- 気持ちがスッキリします

十分な **睡眠**



- 体がぐんぐん成長します
- 病気に対抗する力を強くします
- 落ちついた気持ちになり、イライラしません
- 勉強やスポーツに集中できて、やる気もでできます

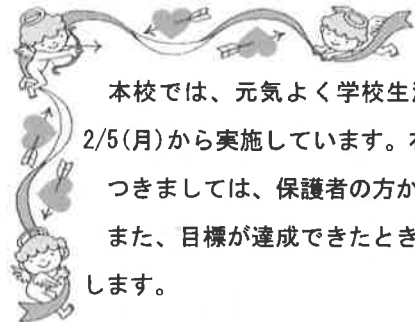
未来の自分のために



子どものころから
よい生活習慣を
身につけましょう

生活習慣で病気になるの？

よくない生活習慣を続けると起こる病気があります。
生活習慣病と言います



本校では、元よく学校生活が送れるように、生活リズムを整えるための取り組みを、2/5(月)から実施しています。右の項目を学校にて自分でチェックしていきます。
つきましては、保護者の方からお子さんへ、声かけ等の協力をお願いします。
また、目標が達成できたときは、たくさんほめてあげてください。ご協力よろしくお願いします。

生活リズム調査のチェック項目

- ① 9時までには寝た。
※1・2年は9時、3・4年は9時半、5・6年は10時。
- ② 6時半までに起きた。
- ③ 朝ごはんを食べた。
- ④ 8時までには登校できた(早登校)。
- ⑤ あいさつをした。

