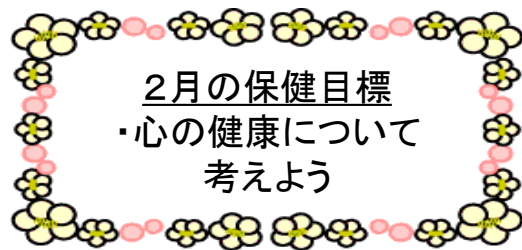




令和5年度
2月2日(金)
豊見城市立
豊崎小学校



2月の保健目標
・心の健康について
考えよう

寒い日が続いています。暦(カレンダー)の上では「節分」から「立春」で春を迎える頃ですが、1年の間で最も寒くなるといわれています。寒さが厳しくなればそれだけで体調を崩しやすくなるので、これまで以上にしっかりとした体調管理が必要です。コロナ禍もあけ、約半年たちますが、感染症に対して楽観視している様子も見受けられます。学校は集団生活の場です。集団感染にならないように一人一人が体調に気をつけてほしいと思います。

寒くても手洗いやマスク、換気もしっかり行い、風邪やウイルスも追い払いましょう。

さよなら
ウイルスくん



インフルエンザ警報発令中！！

インフルエンザ及びコロナが同時流行中です。
本校でもインフルエンザで欠席する児童が増えています。
インフルエンザは、普通のカゼと違って感染力がとても強く、感染者がすぐに拡大していきます。
インフルエンザの怖い点は、症状が重症化しやすく気管支炎や肺炎、さらには脳症まで至る事もあります。また、高熱が出た後、いったん解熱しても再度発熱することがあります。

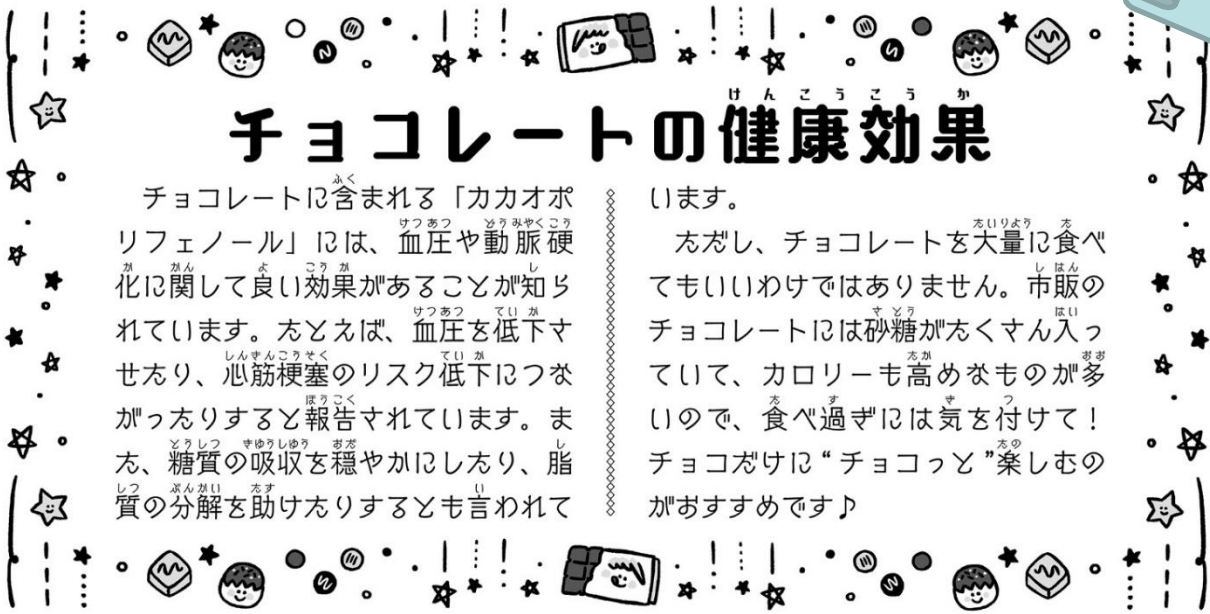
コロナかインフルエンザか風邪か、診断をしっかり受け、静養期間をしっかりと守り体調を整えましょう。



チョコレートの健康効果

チョコレートに含まれる「カカオポリフェノール」には、^{サフアツ} ^{シラウキヤクコウ} 血圧や動脈硬化に^{かん} 関して良い効果があることが知られています。たとえば、^{サフアツ} ^{てい} ^が 血圧を低下させたり、^{しんせんこうそく} ^{てい} ^が 心筋梗塞のリスク低下につながったりすると^{ほうこく} 報告されています。また、^{ショラレフ} ^{キョウシヨウ} ^お ^が 糖質の吸収を穏やかにしたり、^し ^つ ^質 ^の ^{ぶん} ^{かい} ^を ^{たす} ^け ^{たり} ^{する} ^{とも} ^い ^わ ^れ ^て 脂質の分解を助けたりするともいわれて

います。
ただし、チョコレート^を ^た ^く ^量 ^に ^食 ^べ ^て ^も ^い ^い ^わ ^け ^で ^は ^あ ^り ^ま ^せ ^ん。市販のチョコレートには^{ショウ} ^{トウ} ^が ^た ^く ^ま ^ん ^入 ^っ ^て ^い ^て、^カ ^ロ ^リ ^ー ^も ^た ^か ^く ^た ^い ^の ^で、^食 ^べ ^過 ^ぎ ^に ^は ^気 ^を ^付 ^け ^て [!] チョコレートに“チョコっと”楽しむのがおすすめです♪



友達とうまく いっている!?

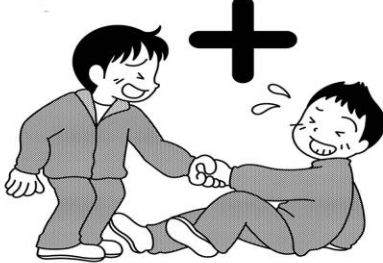


友達とどう付き合っ
てよいかわからないと、悩
んでいませんか。実は、
そう悩む人は少なくあり
ません。「あの人は付き
合い上手でいいなあ」と
思っている、意外に本
人は悩んでいることも
あります。友達と楽し
くなごやかに付き合
いたいなら、こんなこ
とを意識してみませ
んか。

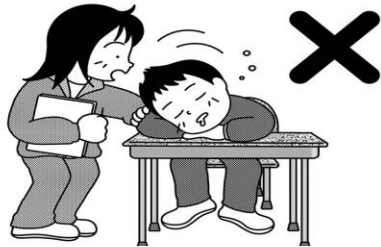
- 頭から否定せずに、相手の話を聞く
- 人の悪口を言わない
- 見栄や意地を張らない

ただし、相手を気遣うあまり、いつも自分が我慢する必要はありません。友達の数が多ければ多いほどいいわけでもありません。よい友情は、ゆっくり育つもの。焦らなくても大丈夫ですよ。

(たすけあって)



(声をかけあって)



やさしい生活を

おもいやり算で

(ひきうけて)



(いたわって)



こころも温めて、冷まして…

「だいじょうぶ?」「ありがとう」などのふわふわ言葉。こんな言葉が言われたら、温かい気持ちになりますね。みなさんは、周りの人のこころのウォームアップをしていますか? 逆に、みなさんがイライラしたりムツツしたりすることがあったら? そんなときは、こころのクールダウンが大切。深呼吸する、その場をはなれるなどしましょう。運動するときにはウォームアップやクールダウンが必要ですが、こころにも大切です。



こころの温度計

