

ほけんだより2月

〈今月のほけんもくひょう〉

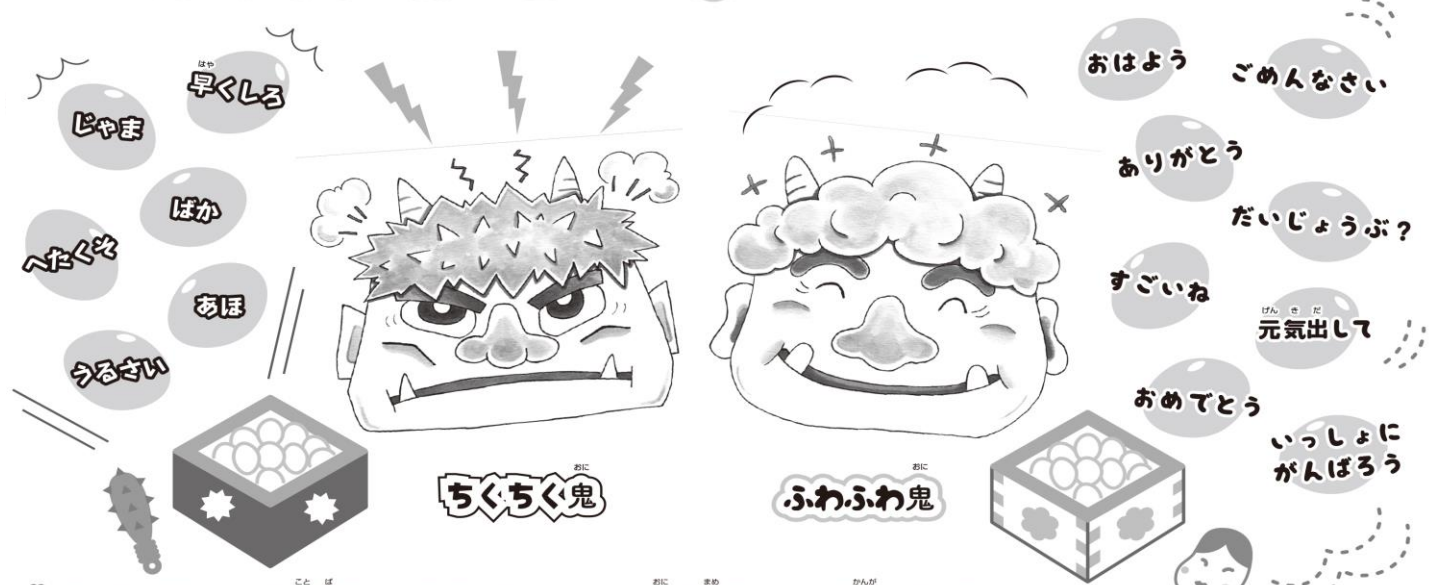
心の健康を考えよう

明石小ほけんしつ R2・2

2月の保健目標は「心の健康を考えよう」です。心と体はつながっています。心は目に見えませんが、いやなことがあったり、不安なことがあったりすると体調が悪くなってしまうことがあります。ひとりで悩まずにお友だちや先生、おうちの人などに相談してくださいね。からだ元気だと、気持ちも明るくなります。心もからだも元気にすごせるようにしましょう。※八重山地方はインフルエンザ警報中です。うがい・手洗いしっかりね!!

言葉の力 こんなとき何と言う？

ひとを元気にする言葉と、いやな気持ちにさせる言葉があります。



◆ こんなとき、どんな言葉をかけますか？ ふわふわ鬼の豆をヒントに考えてみましょう。

●ケース1
発表会の練習でセリフを間違えてしまった子に

●ケース2
コンクールで賞をもらった子に

●ケース3
投げたボールが当たってしまった子に

心と体はとてもなかよし

心は目に見えません。でも疲れてくると、「気がついて」とサインを送ります。

こんな体の症状には注意

- おなかが痛い
- 頭が痛い
- 食欲がない
- イライラする
- 眠れない
- だるい
- 落ち着かない
- 集中できない
- やる気がでない
- 人と会うのがめんどう

うれしい、悲しい、悔しい、楽しい。みんなの毎日はいろいろな気持ちでいっぱい。どれも大切な気持ち。でももし体にサインが現れたときは、誰かに話してみよう。心が知らない間に元気をなくしているかもしれません。

チョコレートを1日50杯飲んだ王様

14世紀、アステカ王国という国の王様は、カカオで作った「飲むチョコレート」を1日50杯も飲んでいておかげで長生きしたそうです。

世界で一番長生きしたフランスのジャンヌさん、さらに2番目のカナダのサラさんもチョコが大好き。糖分には注意が必要ですが、チョコの健康効果が注目されています。

チョコを食べるだけで健康になれるわけではありません。早寝早起きや適度な運動はやっぱり大切。チョコはちょこっと食べるくらいがちょうどいい!?