

ほけんだより 2月

令和4年2月1日
丹波篠山市立城東小学校
No.13 保健室発行

2月5日は、ニコニコの語呂から「笑顔の日」だそうです。笑顔はそれだけで、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、健康のためにとても大切です。おもしろい動画を見るのもいいし、鏡の前で笑うのもいいですよ。お互いがいつも笑顔でいられるように、言葉づかいも気を付けてすごしたいですね。



からだをめぐり いろいろなリズム

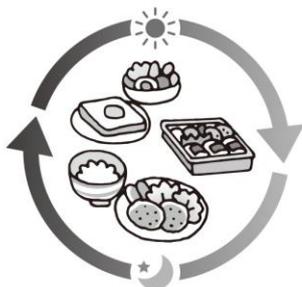
すいみん

睡眠のリズム



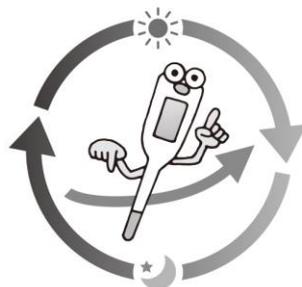
しょくじ

食事のリズム



たいおん

体温のリズム



せいかつ

生活のリズム



リズムがおかしくなると……

- 朝、起きにくくなる
- 食欲がなくなる
- 運動がつかなくなる
- すぐに気持ちが落ちこんでしまう
- なにをしても楽しくない
- すぐに病気になってしまう

体がしんどくならないように規則正しい生活をしよう!

なぜカゼは

ひく

なの?

病気になることを「病気にかかる」と言いますが、カゼの時だけ「ひく」と言うのはなぜでしょう？

大昔の中国ではカゼをひいたとき、**「悪い空気（風）が体に入った状態」**だと考えられていたそうです。この悪い



空気のことを「邪気」と言い、体の中に邪気を引き込む、という表現か

ら、他の病気のように「かかる」ではなく「引く（ひく）」といわれるようになったとか。ちなみにカゼのことを漢字で「風邪」と書くのは、この話のもとになっているのだそうです。

まだまだ寒い冬。悪いものを引き込まないように、うがい・手洗いでブロックを！



心のかぜにも 気をつけて



人は体だけでなく、心もときどきかぜをひきます。だれもが心のかぜをひいてしまうからこそ、心が元気になることを見つけてほしいなと思います。かぜのなおし方は人それぞれ。心のかぜをひいてしまったときは、あせらずに自分のペースでなおしていきましょう。

心のかぜの症状

- ごはんを食べたくない
- ねむれない
- 体がだるい
- やる気が出ない

など

心のかぜの原因

- 友達とケンカした
- 心配なことがある
- うまく気持ちを伝えられない
- 習い事や勉強でいそがしい

など

心のかぜのなおし方

- だれかに話す
- おふろにゆっくり入る
- 「楽しい」と思えることをする
- のんびりする時間を作る

など

背中を
まっすぐに
するだけで



背中をまっすぐにして座るグループと、背中を丸めて座るグループに分かれて一日中課題をこなすという研究をした博士がいます。



その結果は？
姿勢のよいグループのほうが、やる気や注意力があがったそうです。

この研究をしたニュージーランドの博士は、自分がうつむいて歩く癖があったため、胸を張るようにしたら、気分がよくなり、この研究を思いついたのだとか。ふだんから背中を丸めがちな人は、本当にそうなるかどうか、試してみるのもいいかもしれません。

この症状は かぜ？ それとも 花粉症？



	かぜ	花粉症
鼻水	粘りがあって黄色っぽい	透明でサラッとしている
くしゃみ	1回～数回くらい	連続で何度も出る
熱	微熱（38℃くらいまで）	ほとんど出ない
症状が強く なる時間帯	1日中だいたい同じ	起きてすぐ、昼間、 日が暮れるころ



気になる症状がある人は相談してくださいね