

ほけんだより 2月

一宮市立瀬部小学校
令和7年2月

2月の保健目標：健やかな心を持つ



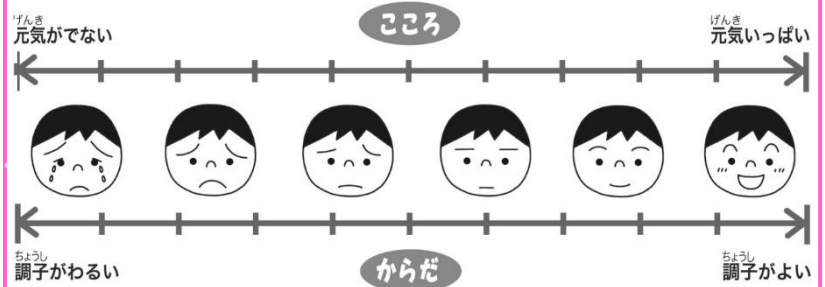
嫌なことがあったり、心配なことがあったりして、心の元気がなくなると、体の調子も悪くなってしまうことがあります。

- ・食欲がなくなる・ぐっすり眠れなくなる
- ・頭やおなか痛くなる など

このような症状があるときは無理をせずに、のんびりする、自分の好きなことをするなどしてすごしましょう。

ココロとからだの状態をチェックしてみよう!

今、あなたはどんな感じか、目もりの当てはまる位置に〇印をつけてください。



信頼できる人に相談してみるのもいいですね。

ココロもからだもパワーアップ!!

ゆっくりねる



しゅみを楽しむ



朝ごはんを食べる



ともだちと話す



睡眠不足や、朝ごはんを食べないことが続くと、午前中調子が悪い日が多くなります。また、寝る時間が遅いほど、イライラする子どもの割合が高くなること分かっています。心と体の健康のために、「早寝早起き朝ごはん」はとても大切です!

笑うと、幸せホルモンが脳の中に出てきて心も体も元気になります。面白くなくても、笑った顔になるだけで効果があるそうです。

脳は、「ほめられると喜ぶ」性質を持っています。これは、「自分で自分をほめた」場合でも同じだそうです。その日にがんばったことを振り返って、自分をほめてから寝るといいですね!