

冬休みだよ2月

・・・令和4年2月18日 長岡第七小学校 保健室・・・

3学期になって、新型コロナウイルスの流行もあり、体調も気持ちも落ち着かない日が多いように感じます。心はがんばろうと思っても、思い通りにいかないこともありますよね。疲れたなあと思ったら大きく深呼吸し、体をグーンと伸ばして、リフレッシュしてすごしましょう！

少し前ですが、2月5日はニコニコの語呂から、「笑顔の日」だったそうです。笑顔は体の免疫力を高めたり、リラックス効果があったりと、健康のためにも大切です。みんながニコッと笑顔になれるような言葉づかいや行動ができるといいですね。



まだまだ寒いけど、
心がほっとするといいな

だいさくせん こころぽかぽか大作戦

ふわふわ言葉を使おう

「ありがとう」「だいじょうぶ?」「いいよ」など、やさしい言葉を使って、みんなの心をぽかぽかにしよう。



いいところ探しをしよう

自分のいいところ、友だちのいいところを見よう。
友だちのいいところを見つけたら、本人に伝えよう。



心の休けい時間を作ろう

イライラしたり、かなしくなったりすることは誰にでもあります。
まずは深呼吸して、自分の好きなことをしよう。
好きなことは、心の栄養になるよ。

あなたの好きなことは

なにかな？

からだをめぐる いろいろなリズム



体にはリズムがありますが、リズムがおかしくなると、体が思い通りに動かなかったり、心が元気をなくしたりします。春を元気にむかえるために、季節の変わり目は特に健康管理をしっかりしましょう。まずは夜によく寝て、体の疲れをしっかり取り、朝はおひさまの光を浴びましょう。

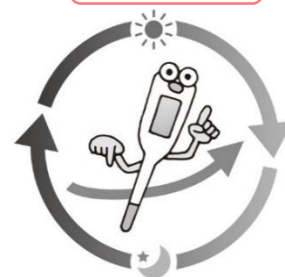
睡眠のリズム



食事のリズム



体温のリズム



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
- 運動がづらくなる
- 何をしても楽しくない、うまくいかない
- かぜや病気になりやすい
- 食欲がなくなる
- すぐに落ちこんでしまう



よる夜、ぐっすり寝るために...



寝る直前のゲームやスマホ

無理な勉強で夜更かし



寝る1時間前にはやめるようにしましょう



遅くまで音楽を聴く