

ほけんだより 2月

令和4年2月1日
渋谷区立上原小学校
校長 河口 尚志
養護教諭 滝澤 あすか

2月5日はニコニコの語呂から「笑顔の日」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。再び新型コロナウイルスが流行しており、みなさんにも悲しい気持ちになることが多い日々ですが、お互い笑って過ごせるような時間が少しでも増やせるように、笑顔になれるような言葉づかいも意識したいですね。

にぎればこぶし ひらけばてのひら

手は、固くにぎれば拳となり、人に害を与える武器になる。
しかし、開けば握手したり頭をなでたりできる優しさももてる。

…という意味のことわざです。いずれも同じ、人間の手。使い方によってはまったく逆の効果があります。言葉も同じ。大きな声で応援すると相手を励ますことができます。逆に心ないひと言は相手を落ちこませてしまい、取り返しのつかないことになる場合もあります。使い方次第で姿を一変させる「言葉」。今日のあなたは、どんな言葉を友達にプレゼントできましたか？



「いいストレス」もあるってホント？

「ストレス」という言葉を聞くとマイナスイメージでとらえられることが多いですが、実はストレスには『いいもの』と『よくないもの』があります。

私たちは毎日、外からのさまざまな刺激や圧力を常に受けながら生活しています。この状態を「ストレス状態」、それを引き起こす原因を「ストレスラー」といいます。たとえば“サッカーをする”というストレスラーを考えたとき、サッカーが好きな人は「楽しみ」「がんばろう」と感じて、いいストレスになります。しかし、きらいな人は「めんどう」「ゆううつ」と感じて、よくないストレスになるというわけです。

いいストレスは物事に対する意欲や前向きな目標をもつことにつながっていきます。一方、よくないストレスがたまっていくと心はもちろん、体の調子にも影響がでてくる場合があります。のんびり休んだり、好きな音楽を聴いたりしてうまく解消していきたいですね。



つかれたときは…

- ゆっくり休む
- お風呂に入る
- 好きなことをする



★1月の保健指導について★

新型コロナウイルスが流行り始めて早2年…。1月の保健指導では、渋谷戦隊ワンダフルセブンと一緒に今まで行っていた感染症にかからないための予防がしっかりできているのかを再確認しました。自分も相手も守れるよう、自分でできる感染予防をしっかりと実施していきましょう。



渋谷戦隊ワンダフルセブン

