



ほけんだより



12月



令和5年12月1日
台東区立松葉小学校
校長 松尾 敦
養護教諭 伊東麻梨子

12月のほけんもくひょう

「おたがいを大切にしよう」

私たちは、毎日、家族、お友達、先生、近所の人…など、たくさんの人と関わりながら生活しています。生活の中で、相手とコミュニケーションをとる方法として、“ことば”がかかせません。

“ことば”1つで、相手のことを喜ばせたり、傷つけてしまったりすることもあります。だからこそ、相手への思いやりをわすれずに、ことばをつかうようにしたいですね。



ふわふわことば

元気になったり、うれしい気持ちになったりすることば

ありがとう がんばってね
すごい すてきだね どんまい
よかったね だいすきだよ
ナイス! だいじょうぶ?



ちくちくことば

かなしくなったり、いやな気持ちになったりすることば

ばか あほ きらい
うざい きもい うるさい
はあ? おまえ

元気になったり、うれしい気持ちになったりすることばを「ふわふわことば」と言います。ほかにも、どんなことばを言われたらうれしい気持ちになりますか? ふわふわことばを使うと、言われた相手だけでなく、自分もあたたかい気持ちになるとおもいます。

ふわふわことばでいっぱいのおまつりがあつこうの松葉小学校にしたいですね。

♡ しあわせホルモン “セロトニン” ♡

陽が落ちるのが早くなり、寒さも増してきました。この時季、なんだかやる気が出ない、ちょっとしたことで落ち込みやすい、という人はいませんか？ 実はそれ、「セロトニン」不足かもしれません！ 初めて聞いた人も多いかもしれませんが、セロトニンは脳の中にある、“元気のもと”なのです。

☆セロトニンとは…

- ・ 脳内の神経伝達物質のひとつ
- ・ 気持ちをリラックスさせてくれる。
- ・ 集中力を高める。

☆セロトニンが不足すると…

- ・ なんとなく落ち込む。
- ・ イライラしやすい。
- ・ つかれやすい。
- ・ やる気が出ない。

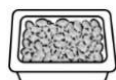


☆セロトニンをふやすには…

- ・ 朝起きて日光を浴びる。
⇒ 日中は外遊びをしよう！
- ・ 体内時計を整える。
⇒ きそく正しい生活を！



- ・ リズム運動(ダンスや歩行)をする。
- ・ セロトニンのもととなる「トリプトファン」が多く含まれるものを食べる。



なっとう



さかな



チーズ



バナナ など

☆7つのまちがいさがし☆

こたえは保健室前ろう下に貼ってあります。



ダラダラと夜ふかし
していませんか？



ダラダラと夜ふかし
していませんか？

