



ほけんだより 2月

令和3年2月26日
日野市立旭が丘小学校
校長 猿田 恵一
養護教諭 緒方 かおり

2月の保健目標：心の健康について考えよう

No.2

2月の保健目標は「心の健康について考えよう」です。

「病は気から」という言葉があります。心と体はつながっているので、心が元気でないと、体も元気でなくなっています。心が元気でない時は、気分転換をしたり、だれかに相談したりしてみましょう。

ありがとう

は魔法の言葉

友 だちに優しくしてもらったとき、何かを手伝ってもらったとき、ちゃんと「ありがとう」と伝えていませんか？感謝の言葉を口にすると、脳や体にいい影響を与えるホルモンが出ます。



セロトニン
心のバランスを整える

エンドルフィン
痛みを和らげる

ドーパミン
やる気を出させる

オキシトシン
幸せな気持ちにしてくれる

体 の調子をよくするホルモンのおかげで、ぐっすり眠れたり勉強に集中できたり、いいことがたくさんあります。さらに、言った人も言われた人も、優しい気持ちになる魔法の言葉。「ありがとう」って今日は何回言ったかな？



心のお疲れ度チェック

- 朝、起きるのがつらい
- 食欲がない
- 学校へ行きたくない
- やる気が出ない
- 人と話をするのが面倒だ
- 自分はダメだと考えている
- イライラする
- 集中力が続かない
- 身だしなみを整えるのが面倒だ
- 夜、なかなか寝られない

あてはまるものをチェックしよう！



7つ以上当てはまる人は、心が疲れていると思われます。まずは睡眠をよくとって、リラックスしてみましょう。困った時は、保健室に相談しにきてください。

保護者の方へ

お子さんが学校でけがをした時や具合が悪くなった時には、学校から保護者の方に連絡をしています。しかし、その連絡先が変わっていたり、電話が繋がらなかつたりして連絡が取れないということが、ここ最近続いています。

お子さんの緊急時に確実に連絡が取れますよう、ご協力をお願いいたします。勤務先の電話番号等をお知らせいただくと助かります。また、緊急連絡先が変わられた場合は、すみやかに学校までご連絡をお願いいたします。