

令和8年2月13日
手良小学校 保健室

「東風」と書いて何と読むか知っていますか？東から吹いてくる風をさして「とうふう」「ひがしかぜ」と読みますが、「こち」と読む場合があります。「こち」と読むときは、早春に吹く温かい、春の訪れを知らせる風とされています。寒くても外に出て東風を感じてみましょう。



★おもいやり算でやさしい生活を★



たすけあって



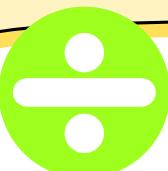
ひきうけて



声をかけあって



いたわって



★笑いのチカラで心も体も元気いっぱい★



- ♪笑うと体に侵入したウイルスや細菌をやっつけてくれるナチュラルキラー細胞がパワーアップ！かぜなどにかかりにくくなります。
- ♪笑うと脳から幸せホルモンが分泌されて前向き思考(ポジティブ)に！笑っているあなたを見た周りの人も、きっと笑顔になります。

「怒り」を上手にコントロールする方法

深呼吸する

ゆっくり数を数える

その場から離れる

楽しいことを考える



ゆっくり息を整えることで緊張がやわらぐ



時間をつくり反射的な怒りの爆発を防げる



距離をおくことで冷静さを取り戻せる



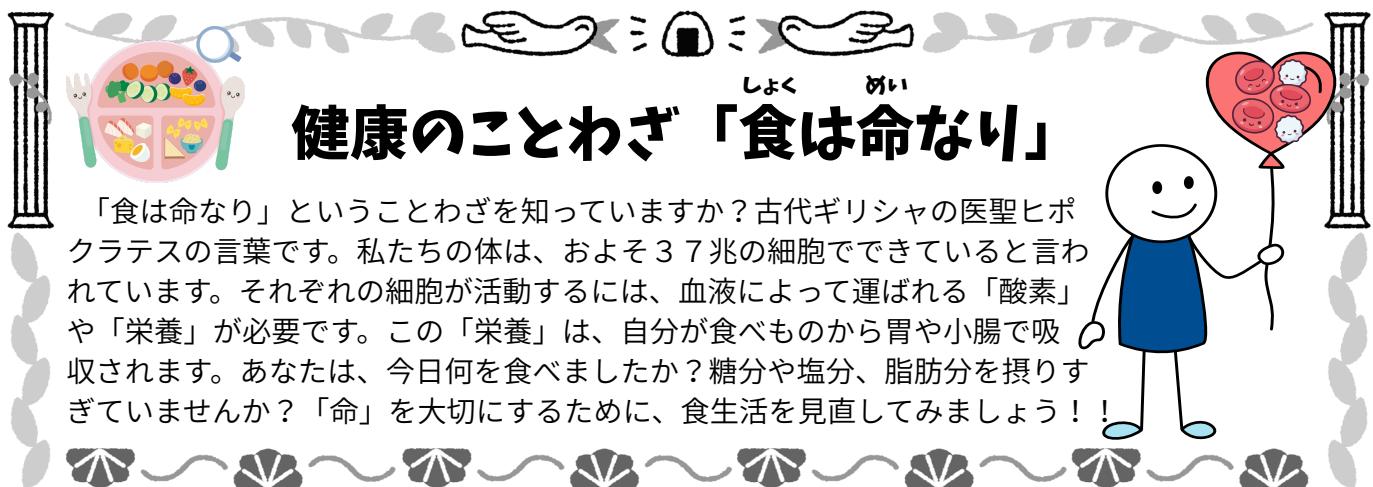
意識を切り替えて怒りの感情を弱められる

笑いの効果



- ★免疫力が上がる
- ★記憶力が上がる
- ★★ストレスが和らぐ
- ★幸福を感じる
- ★コミュニケーションがスムーズになる

怒りや悲しみも上手にコントロールしてみましょうね！



健康のことわざ 「食は命なり」

「食は命なり」ということわざを知っていますか？古代ギリシャの医聖ヒポクラテスの言葉です。私たちの体は、およそ37兆の細胞でできていると言われています。それぞれの細胞が活動するには、血液によって運ばれる「酸素」や「栄養」が必要です。この「栄養」は、自分が食べものから胃や小腸で吸収されます。あなたは、今日何を食べましたか？糖分や塩分、脂肪分を摂りすぎていませんか？「命」を大切にするために、食生活を見直してみましょう！！

体のバランスは大丈夫？

体のバランスが崩れると、無意識に体のどこかに無理な力が入り続けます。すると、首、肩、腰、背中などの筋肉が縮こまり、肩こりや腰痛などの不調を引き起こしてしまいます。そのため、ときどき体のバランスチェックをすることが大切です。

【バランスチェックのしかた】

- ①左右に上半身をひねる→左右どちらかがひねりにくいなら、体のバランスが崩れているサイン。
- ②右に上半身をひねったまま、左手を上げる（その逆もチェック）→左右どちらかで腕の上げにくさを感じたら、肩甲骨のまわりの筋肉が縮こまっているサイン。



★7つのまちがいをさがそう★



気分転換で、「モヤモヤ」モードから
「リフレッシュ」モードに！

気分転換で、「モヤモヤ」モードから
「リフレッシュ」モードに！