



七林小学校
保健室
令和6年2月14日

旧暦では2月を「如月」と呼びます。語源には、寒さで着物を重ねる「衣更着」、季節が陽気になり始める「気更来」などがあります。寒さの中、昼間の暖かさに春の気配を感じられるようになってきました。4月からは学年がひとつあがりますね。今の学年でできることをしっかりと取り組み、新学年に向けて心と体のウォーミングアップをしておきましょう。

2月の保健目標 ★**こころも 体も 元気にすごそう**

免疫カアップ!

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! 風邪などにかかりにくくなります。



笑って

体も 心も 元気

笑って

自分もみんなも幸せに!

笑うと、脳から幸せホルモンが分泌されてプラス思考に。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!



記憶力があがる



リラックスする

笑うとこんなにいいこといっぱい!



ストレス解消になる



筋力アップ



ありがとうは魔法のことば

授業でわからなかったところを友だちが教えてくれた



授業の発表前で緊張しているとき、友だちが明るく背中を押してくれた



落ち込んでいるとき、友だちが話を聞いてくれた



友だちにやさしくしてもらったら、「ありがとう」の魔法をかけましょう。魔法にかかった人も、あなたも、きっと幸せな気持ちになれます。

かくれ脱水にご注意

「脱水は夏に起こるもの」?



いいえ! 実は冬も要注意。

空気が乾燥する

汗をかいていなくても、呼吸や皮膚からの蒸発などで体の水分は奪われています。空気が乾燥する冬は、こうした汗以外の形で水分が失われがちです。

水分補給をサボりがち

あまり汗をかかないため「水分補給しなきゃ」という気持ちが起りにくいのに、手軽にとれる冷たい水は体が冷えてしまうので敬遠されがち。でも、人間の体に必要な水分量は冬でも同じなのです。

かくれ脱水にならないためには、のどが渇いたと思っていなくても、こまめに水分補給をするのがコツ。意識してみてくださいね。

