



さいきん 最近^{さいきん}は あた 暖^{あた}かい日^ひが つつ 続^{つづ}いてい^いますね。しかし あさゆう 朝夕^{あさゆう}は まだまだ 肌寒^{はださむ}いです。カ
 ぜなどの かんせんしょう 感染症^{かんせんしょう}に 気を付けて 元氣^{げんき}に 過^すごしまし^しょう。また、鼻^{はな}が むずむずし
 だしたら かりんしょう 花粉症^{かりんしょう}か もしれ^ません。どちらにも 負^まけないから だをつくるために
 「はやね 早寝^{はやね}・はやお 早起^{はやお}き・ バランスのいい 食^{しょくじ}事^{てきど}・ 適^{うんどう}度な 運^{こころ}動^{こころ}」を 心^{こころ}がけま^まし^しょう。

せい かん しどうしゅうかん 性^{せい}に関する指導週^{かん}間^{しどうしゅうかん}

がつ にち 2月1日^{がつ}から 2月5日^かは 性^{せい}に関する指導週^{かん}間^{しどうしゅうかん}でした。1年生^{ねんせい}は「さそいにのら
 ない」2年生^{ねんせい}は「人のいやがること」3・4年生^{ねんせい}は「メディアやマンガとのかか
 わり方^{かた}」5・6年生^{ねんせい}は「エイズ」について 勉^{べんきょう}強^{きょう}しました。自^{じぶん}分の行^{こうどう}動^{どう}を 振^ふり返^{かえ}
 り、今^{こんご}後の生^{せい}活^{かつ}に どう生^いかすかについ^{かんが}て 考^{かんが}え^しる時^じ間^{かん}とな^りま^した。



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」と伝えてありますか？
 感謝の言葉を口にする^{ことば}と、脳^{のう}や体^{からだ}にいい影響^{えいきょう}を与えるホルモン^{あつ}がでます。



セロトニン
 こころ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
 しあわ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？



できるかな?

こころの^{あう きゅう て あて}応急手当

血が出たところにばんそうこうを貼ったり、熱があるときはゆっくり休んだり...では、こころが傷ついてしまったときは? からだと同じように、こころにも応急手当が必要です。

手当てが必要なとき



手当て

からだを動かす

こころとからだをリラックスさせる効果があります。疲れてしまわないよう「スッキリした!」と思えるくらいを目安に。

深呼吸をする

不安や緊張が強くなると、呼吸が浅くなりがちです。ゆっくり「いーち、にー、さーん」と数えながら呼吸してみましょう。

気持ちを紙に書く

悩みを少し離れたところから見ると、今まで思いつかなかった別の考えを発見できるかもしれません。

笑い飛ばす

自分の失敗を笑ってみましょう。少し気持ちが楽になって、解決策が見えてくるかもしれません。

ほかに、誰かに話す、1人の時間を作る、本を読む、大きな声で歌うなど、こころの手当てはいろいろ。「これが正解」というものではありません。

自分に合った手当ての方法をさがしてみましょう。

かふんしょう 花粉症? かぜ?

かぜ? 花粉症?



セルフチェック表

花粉症		カゼ
何度も出る	くしゃみ	ときどきある
さらっとしている	鼻水	だんだん粘り気が強くなる
かゆみが出ることもある	目	症状はほとんどない
ほとんどない	せき	よくある

さいきん 最近くしゃみや鼻水がよく出たり、目がかゆくなったりしている人はいませんか。花粉が飛び始め、花粉症になりやすい時期です。マスクやめがね等で対策をしましょう。目がかゆくなってもこすらないように気をつけましょう。こすると目が傷ついてしまいます。