

ほけんだより

令和7年2月3日
港区立小中一貫教育校
赤坂学園 赤坂小学校

2月4日は暦の上では立春で春を迎える時期とされていますが、気温が低く乾燥した日が続いています。赤坂小では、寒さに負けず元気に外遊びをする児童がたくさんいます。インフルエンザもまだ流行っていますので引き続き、手洗いやうがい、睡眠やバランスの良い食事などを心がけましょう。

持久走の時期が
やってきました。

走るとお腹が痛くなること
あるのはどうして・・・!?

痛い!!
いててて...



お腹の右側が痛い場合は、肺に關わる「おうかくまく」という筋肉が引っ張られることが原因かもしれません。

左わき腹の場合は「ひぞう」という臓器が原因!?

ひぞうという臓器の働きの一つに血液をためておく働きがあります。急激な運動をすることによって、ひぞうはためている血液を使って「ぎゅぎゅ」と筋肉に酸素を送ろうとして何度も縮まることで左わき腹の痛みとなって現れます。

とくに食べた後に起こりやすい!!

食事と運動の時間は、少し間をあけるようにしましょう。

痛くなったときは、ペースダウンしましょう。

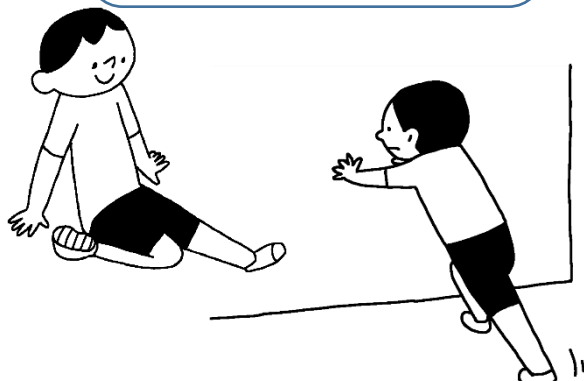


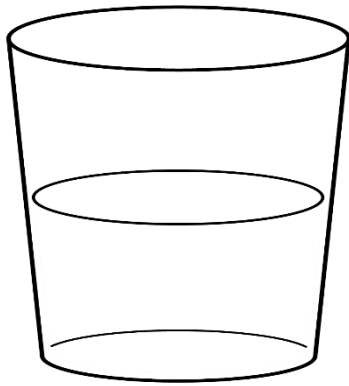
ちゅうい
注意



走っているときに、めまい、立ちくらみ、胸に強い痛みを感じた場合は、走るのをやめて休みましょう。

ストレッチや体操を忘れずに!!





みかた か みかた 見方を変えると「味方」になる!

コップに飲み物が半分入っているときに、「半分しか入っていない」と思ったとき、「半分も入っている」と思ったときには気持ちが変わってきませんか？
自分の心の中で思っていることを、見方や考え方を変えてとらえ直すことを「リフレーミング」といいます。自分の弱点だとおもっていることもリフレーミングすることで長所として見直すことができます。

リフレーミングの例

「あきっぽい」→「好奇心がある」

「すぐ忘れる」→「切り替えが早い」

「しつこい」→「粘り強い」

「涙もろい」→「優しい心」

「ふざける」→「おもしろい」



「うるさい」→「元気がいい」

「気が弱い」→「我慢ができる」

「甘えん坊」→「かわいがられる」

「でしゃばり」→「面倒見がいい」

「がんこ」→「意思が強い」

★自分の弱点や短所だと思えることをリフレーミングして、長所を見出してみよう

寒い冬 進んで「体温」を上げてみよう!!

体温が下がると免疫の働きや基礎代謝も下がります。健康のために以下のことを実行してみよう。



朝食を食べる

寝ている間に低下した体温が上がります。脳も活性化!



カラダを動かす

筋肉が熱を作ります。掃除など進んでお手伝いしましょう。



湯船につかる

ぬるめのお湯に長めにつかって心身ともにリラックス。