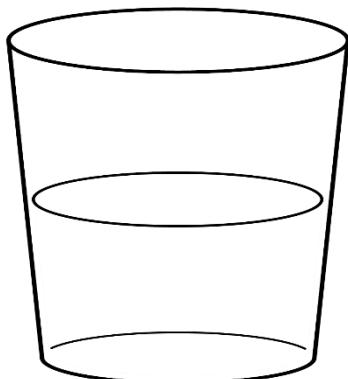


# ほけんだより

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。インフルエンザ等の感染症も出ており、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。



## 見方をかえると「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」と思ったときと、「半分も入っている」と思ったときでは気持ちが変わっていませんか？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」  
「涙もらい」→「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うことをリフレーミングして、長所を見出してみましょう

## 自分にできる感染症対策をしっかりと続けよう



外から帰ったら石けんで手洗い。部屋の換気もしよう。



感染症の流行時にはマスクをして、人混みは避ける。



栄養や睡眠をしっかりとつけて体力をつけるのも大事。



# けんこう つめの健康 ○×クイズ

**Q1** つめは長く伸びてから切ったほうがよい。  
○か×か、どっち？

**A1** つめは、長くなると（手のひらの側からみたとき、指よりつめがでていると）割れやすくなります。また、まわりの人を傷つけてしまう恐れもあります。つめと指の高さがそろいうように、つめを切りましょう。



**Q2** 手のつめを切るのは、1か月に1回ぐらいがよい。  
○か×か、どっち？

**A2** 子どものつめは、大人よりもはやく伸びます。1週間に1回ぐらいは、つめの様子を見て、伸びていたら切りましょう。



**Q3** 健康なつめの色は、うすいピンク色である。  
○か×か、どっち？

**A3** つめの色が、白い・黄色い・青むらさき色などの場合は、何かの病気にかかることがあることがあるかもしれません。続くときは、病院で見てもらいましょう。



## 冬こそ日光を浴びよう！

私たちが「安心する」「楽しい」と感じるとき、幸せホルモンのセロトニンが働いています。

このセロトニンは、睡眠のリズムを整えるメラトニンのもとになる、とても大切なものです。

### 冬は幸せホルモンが減る？！

冬になると気分が沈みがちになったり、眠りすぎてしまったりすることはありませんか？セロトニンは日光をあびると分泌が促されるので、日照時間が短くなる冬は十分に分泌されず、睡眠や感情のコントロールがうまくいかなくなることがあります。



### 冬も幸せホルモンを出すコツ

- 1日30分を目安に日光を意識的にあびるようしましょう。メラトニンが分泌されるまでには14～16時間ほどかかるので、睡眠の質を上げるには午前中にあびるのがおすすめです。

