

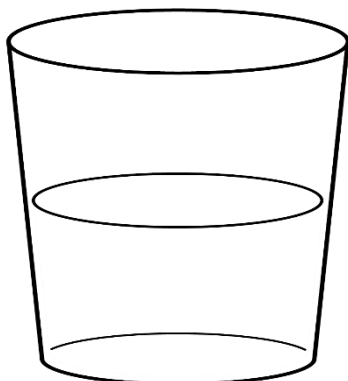
ほけんだより

令和8年2月2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。インフルエンザ等の感染症も出ておりますので、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。



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、長所を見出してみましょう

自分の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っ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、指よりつめが出ていて）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。

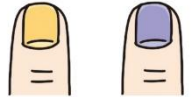
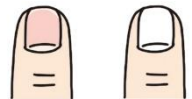


Q3

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、何かの病気にかかっているということも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。



ふゆ につ こう あ 冬こそ日光を浴びよう！

わたしたちが「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。

ふゆ しあわ へ 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すか？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なくなることがあるのです。



ふゆ しあわ だ 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にしましょう。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。

