



令和7年2月14日
松代小学校 保健室

お子さんと一緒に
お読みください



先週から連日のように降り続いた雪も少し落ち着いてきて、晴れ間が見える日も増えてきましたね。私は冬の晴れた日の澄み切った空気が大好きで、晴れた日はよく外に出て深呼吸をします。気持ちがシャキッとして、気持ちがいいですよ。ぜひやってみてください♪
屋根や道路脇にも雪がたくさん積もっています。登下校や雪遊びをする時などは、周囲の安全に十分気をつけましょう。そして冬の松代をまだまだ楽しみましょう❄️



笑う門には福来る♪

みんな知っている？ 笑顔の効果



クイズ



赤ちゃん…約400回
大人…約15回
これ、なんの数字？

答えは、
ほけんだよりの右下！



「笑う門には福来る」ということわざを知っていますか？このことわざのとおり、笑いは私たちにたくさんの福をもたらしてくれます。

笑うと…

脳の働きが活発に！

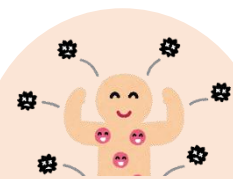


きおくりよく
記憶力UP

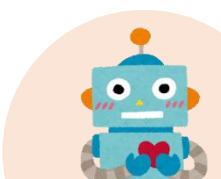


リラックス

からだ こころ い こうか
体や心に良い効果♡



めんえきりよく
免疫力UP



しあわ きも
幸せな気持ち

しあわ
幸せホルモン「セロトニン」
が出て…

実は「泣くこと」も大切

すごく悩んでいたり、心がモヤモヤしてスッキリしない時に、泣いたらスッキリしたという経験はありませんか？実はなみだの成分には、心身の健康に悪影響を及ぼす「ストレスホルモン」も入っていて、泣くことでなみだとともにストレスホルモンも体の外に出すことができるといわれています。

ストレスがたまった時は、思いっきり泣いてなみだを流してみるのもいいですね。



ちなみに… 感情によって涙の味は違う！



怒った時や悔しい時に出てくる涙は、「しょっぱい涙」になり、
うれしい時や悲しい時に出てくる涙は、「水っぽい、甘い感じのする涙」
になるといわれています。

これは、自律神経の影響で、涙の成分が少し変化するからだそう。
泣いている相手の本心を知りたいければ、流した涙をなめて、その味を
確かめることで、本当の気持ちが分かるかもしれませんね😊

かぜ・感染症に引き続き注意！



松代小でもインフルエンザや新型コロナウイルス感染症にかかったり、発熱や咳などかぜをひいたりして欠席する人が増えてきました。市内でも感染症がまだまだ流行しています。学校では、こまめにていねいな手洗い、教室の換気・加湿など感染症対策を引き続き行っていきます。ご家庭でも気をつけて過ごしていただければと思います。

感染症対策で1番大切なのは、**免疫力を高めること！** 1月の身体測定の際にお話した、「免疫力を高める3つのポイント」**①バランスの良い食事 ②ぐっすりすいみん ③たくさん笑う** がとても大切です。

3学期も残り約2か月。感染症に負けずに、毎日に元気に、にこにこ笑顔で過ごしていきましょう♪

もし、インフルエンザや新型コロナウイルス感染症などの感染症と診断された場合は、再登校の際に「療養解除届(インフルエンザ・新型コロナウイルス感染症)」もしくは「登校許可書」が必要となります。

クイズの答え「1日に笑う回数」 みんなは1日に何回笑ってる？

お笑い番組やアニメを見て大笑いするのもいいね！

なかなかうまく笑えない人は、口元をきゅっと上げるだけでもOK！

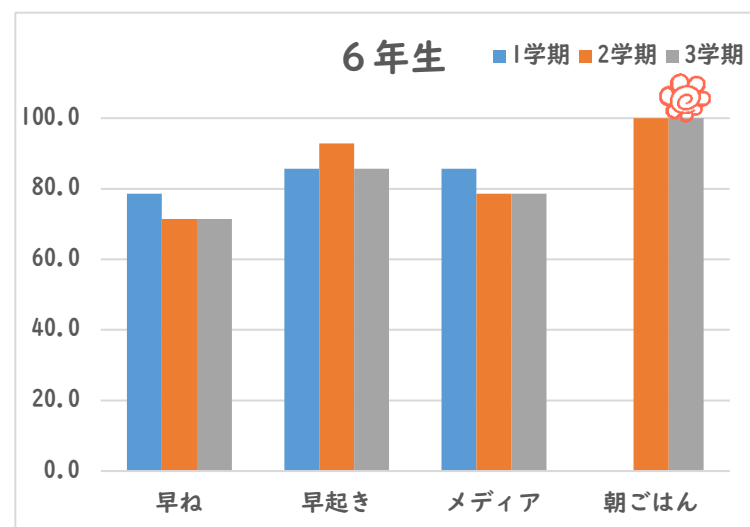
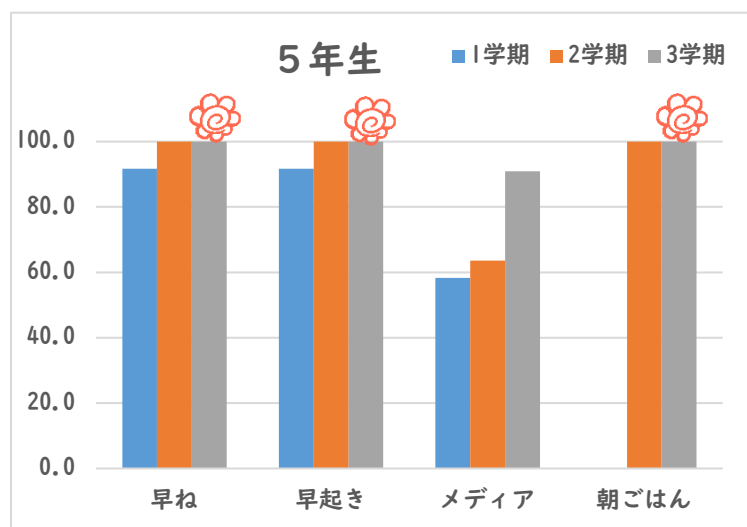
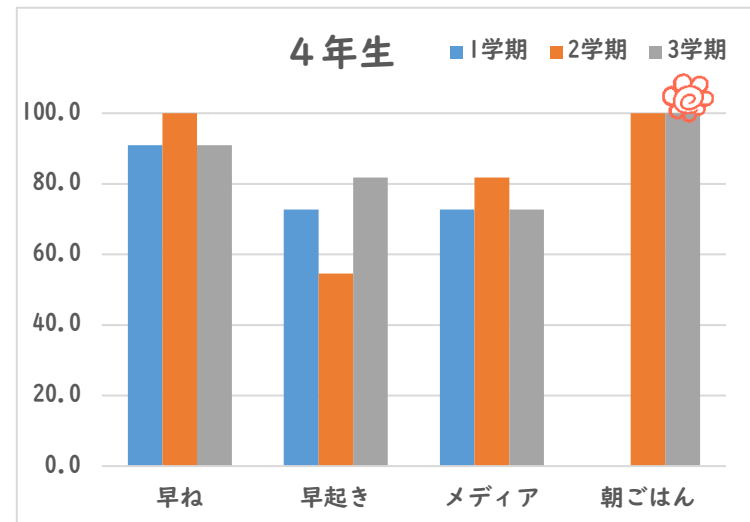
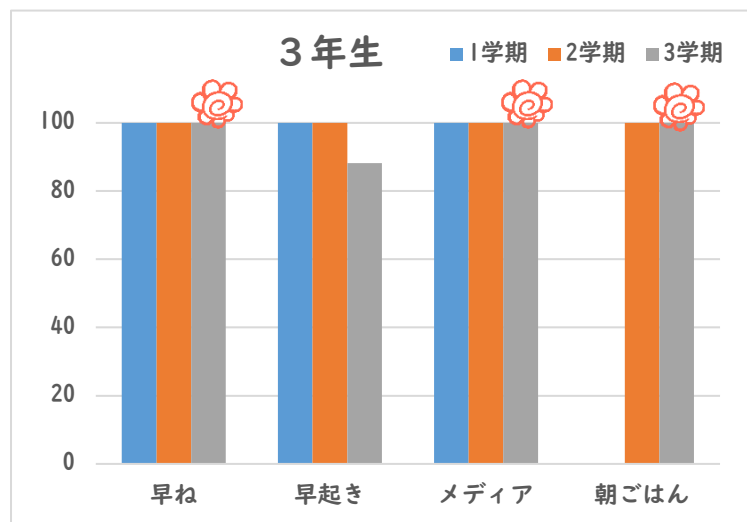
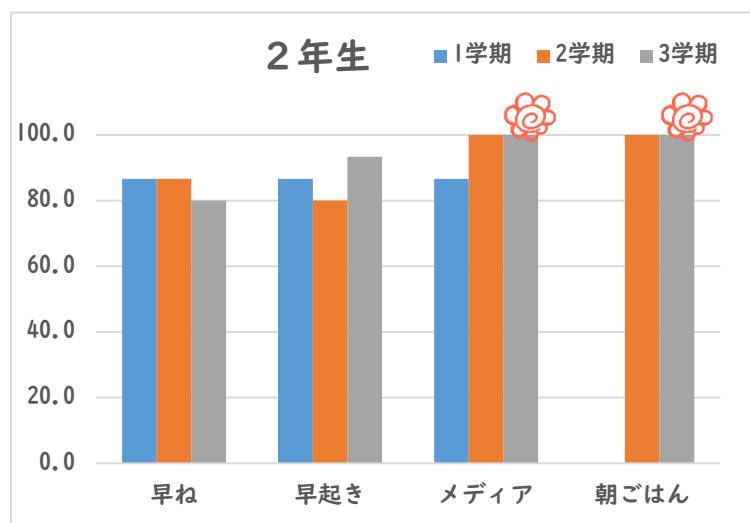
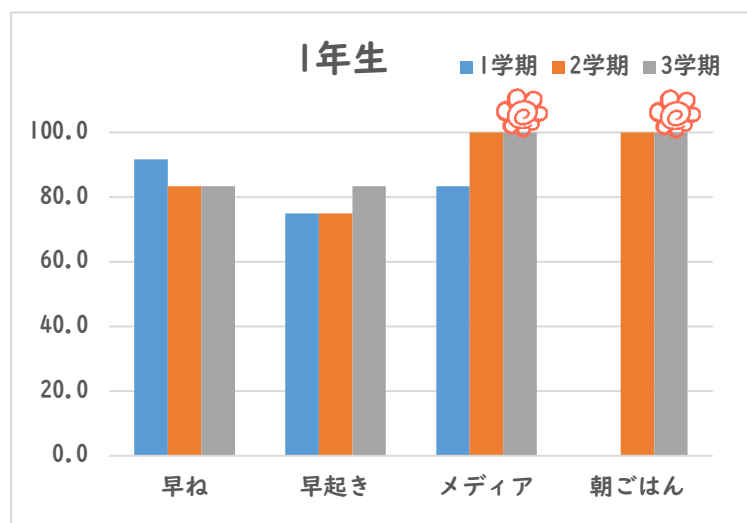
1日1回でも多く笑って、脳からたくさん幸せホルモンを出していこう♪



だい かい けっか 第3回すこやかウィーク 結果

1月20日～24日は、今年度最後のすこやかウィークがありました。生活リズムを冬休みモードから学校モードへ切り替えることはできましたか？ 3学期もあと少し！規則正しい生活で毎日元気に過ごしましょう。

グラフは、5日間のうち4日(○が4つ)以上達成できた人の割合です。今回は学年ごとに結果をまとめました。どの学年も1年間すこやかウィークがんばりました🌸



夜までスキーや習い事をがんばっている中、できるだけ早く寝ようと心がけている人がたくさんいました。さすが松代っ子！色んな事をがんばっているみんなの体

のつかれをとるには、「すいみん時間を9時間以上とる」ことが1番★

ぐっすり眠って、体のつかれをとり、感染症に負けない体をつくっていこう！寒い中、早起きもがんばったね。

1～3年生は、2学期に引き続きメディアの約束を守っている人が100%でした！

とってもすばらしいね★これからもメディアの約束をしっかり守っていこう！

4～6年生も前回より○が増えた人がいました。もう一度自分のメディアの使い方や約束を確認し、生活を見直してみよう！

やめる勇気・がまんする心も大切だよ。

☆児童ふりかえり☆

○朝、アラームでしっかり起きれてよかった。

○毎日つかれてねちゃったけど、はやねはやおきができてうれしかったです。

○時計を見て行動できたし、全部○になってよかったです。これからもがんばりたいです。

○夜は妹と一緒に早く寝ることができました。朝はねむかったけど、夜早く寝たことで、スッキリ目が覚めました。

○1週間すべて○にできて良かったです。おやすみブラックが達成できるように、宿題を早く終わらせて良かったです。

○苦手なレッドをがんばるために「アラームどおりに起きる」を達成できて良かったです。

○まだ寒いので布団から出られないけど、がんばってもっと早く起きたい。

○わすれてしまったり、できなかったりすることがあるので、普段からも気をつけていきたいです。

☆お家の方からのコメント☆

*今回はいつも以上にねる時間を気にしながら過ごしていてとても良かったです。起きる時間はいつもどおり全部○でしたね！がんばりました♪

*目覚まし時計が鳴ったらすぐに起きれると良いね！早く寝てくれるからとても助かってるよ♡

*声をかけられなくてもできることが少しずつ増えてきているね！その調子でがんばろう！

*早ね、早起きをして、しっかり朝食も食べて強い体づくりをしよう！メディアの約束もこれからもがんばろう！ファイト！

*冬は起きるのがつらいけど、毎日6時のチャイムで起きれるといいね！

*なかなか早く寝ることができないので、寝れる日は早く寝る！

