

2月の保健目標：心身の健康に気をつけよう！

～寒さに負けず、正しい姿勢で過ごそう！～

寒さから こんな姿勢になっていませんか？

顔がうつむきがちになっていませんか？

肩や背中が丸まっていませんか？

胸がくぼんでいませんか？



正しい姿勢のポイント

あごを引き、頭のとっぺんから足の裏まで、体にまっすぐな「芯」が入っているようなイメージで立ちます。

ポケットに手を入れてしていると背筋が丸くなったり転びやすくなったりするので、注意しましょう。

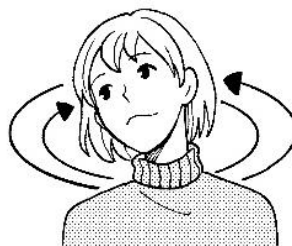
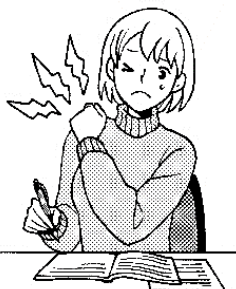


～肩こり解消！ 肩のストレッチ～

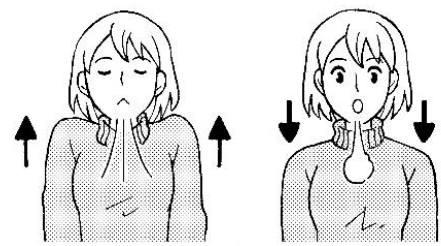
背中中の血行が悪くなり、筋肉に疲れがたまることで痛みを感じるのが「肩こり」です。放置してしまうと悪化して頭痛や吐き気を引き起こすこともあるので、ストレッチなどでこりをほぐすようにしましょう。

肩こりの主な原因

- 姿勢が悪い
- 運動不足
- 目の疲れ
- 緊張やストレス



首を大きく回す



息を吸ったり吐いたりしながら、肩の上げ下げをする



手を肩に置き、胸を張る



両肘で大きく円を描くように回す

♡♡♡♡ ~言葉には力がある~ ♡♡♡♡

温かく、思いやりのある言葉で心をポカポカに

自分の気持ちを相手に伝えるとき、どのようなことに気をつけていますか？気持ちを伝えるとき、「言葉」「表情」「行動」など、さまざまな表現方法がありますね。中でも「言葉」には大きな力があります。例えば、「ばか」「うざい」と言われたら悲しくなりますね。反対に「ありがとう」「素敵だね」と言われると心が温かくなりますね。このように、言葉はたった一言でも人の心を傷つけたり、逆にとても幸せな気持ちにさせたりします。

「悪気はなかった」「軽い気持ちで言った」など、自分にとっては何気ない一言でも、相手の心を深く傷つけてしまうことがあります。言ったほうはすぐに忘れても、言われたほうは傷ついて一生心に残ります。自分がその言葉を言われたらどう思うか、同じ言葉でも、どのような言い方をしたら相手を傷つけずに気持ちを伝えられるか考えてみてください。

今のクラス、今の学年で過ごせるのも残りわずかです。温かく思いやりある言葉を心がけ、周りの友達と楽しい毎日を過ごしていきましょう♪



~笑う門には福来たる！笑いの効果~

冬休み前に配付した保健だよりで「笑う門には福来たる」ということわざについて紹介しました。「笑っていると気持ちも明るくなって幸せがやってくる」という意味でしたね。笑顔は自分や周りの人の心も明るくするだけでなく、健康面でもいいことがたくさんあります。

- ◎免疫力を高める
- ◎血行がよくなり、体が温まる
- ◎痛みを和らげる
- ◎集中力・記憶力が高まり、頭がさえる
- ◎緊張や不安を和らげる
- ◎怒りやイライラした気持ちがおさまる



ちょっと紹介♪ ~「泣く」ことも大切！涙の効果~

「泣いたらスッキリした」という経験はありませんか？涙の成分にはストレスホルモンが含まれていて、涙を流すことでストレスホルモンが排出され、心が軽くなる効果があります。泣ける映画を観たり、本を読んだりして思いっきり泣くことも、ストレス解消の1つですよ。

