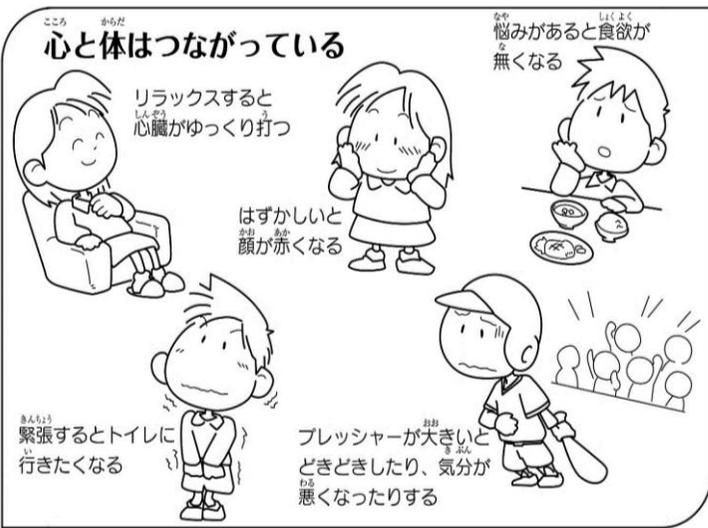


ほけんだより

R7.2.6 九度山小 No.13

年が明けたと思ったらもう2月。まだまだ寒い毎日ですが、立春をむかえ、少しずつ春に近づいていきます。時間を大切に、毎日が充実するように過ごせるといいですね。

心と体のつながり



心配事や悩み事があると、不安になったり、緊張したり、イライラしたりします。そうすると、頭が痛くなったり、おなかの具合が悪くなったり、気持ち悪くなったり、だるかったり、怒りっぽくなったり、そんな経験はありませんか？心の調子が悪いときは、無理にがんばらず、ゆっくり休むことが大切です。そして、自分が好きなことをして楽しむなど、心の元気を“充電”してくださいね。もし、悩みや不安に押しつぶされそうになったときは、おうちのひと、友だち、先生に話してみましょう。一人で悩まないでくださいね。

「冬休み生活カード」より

冬休みにみなさんが書いた「冬休み生活カード」から特に気になった睡眠についてお知らせします。

☆冬休み中の睡眠☆

1年生・2年生・3年生の平均

- ★起きた時刻…7時33分
- ★寝た時刻…21時39分
- ★睡眠時間…9時間54分

4年生・5年生・6年生の平均

- ★起きた時刻…8時07分
- ★寝た時刻…22時26分
- ★睡眠時間…9時間41分

冬休み中の睡眠時間を比べるとどの学年も平均は9時間40分～50分くらいでありあまり違いはありませんでした。ただ、学校生活の中で「頭痛」や「体がだるい」と言って保健室に来る子の話を聞いてみると6時間程度やもっと短い子もいて驚いています。今年度も残り2か月を切りました。最後まで元気に過ごせるように、生活習慣を見直してみましょう。

☆睡眠の役割☆

- ・体や脳を休めて疲れをとる
- ・記憶の整理をする
- ・ストレスをやわらげる
- ・免疫機能(ウイルスや細菌と戦う力)を高める など



チョコレートに注目!

2月14日はバレンタインデー。最近、お店にはたくさんのチョコレートが並んでいますね。チョコレートにたくさん使われているカカオには、「カカオ・ポリフェノール」がふくまれているのを知っていますか？ その主な効果とは…

★疲労回復



★集中力アップ



★ストレスをおさえる



ただし、チョコレートには砂糖や油が多くふくまれているものがほとんどです。食事とのバランスも考え、食べ過ぎないようにしましょう。もちろん、甘いものを食べたあとの基本として、歯みがきもしっかりしてくださいね。



友達とうまくいっている!?



友達とどう付き合っているかわからないと、悩んでいますか。実は、そう悩む人は少なくありません。「あの人は付き合い上手でいいなあ」と思っている、意外に本人は悩んでいることもあります。友達と楽しくなごやかに付き合いたいのなら、こんなことを意識してみませんか。

- 頭から否定せずに、相手の話を聞く
- 人の悪口を言わない
- 見栄や意地を張らない

ただし、相手を気遣うあまり、いつも自分が我慢する必要はありません。友達の数が多ければ多いほどいいわけでもありません。よい友情は、ゆっくり育つもの。焦らなくても大丈夫ですよ。