

ほけんだより 2月

平成 27 年 2 月 3 日

笹岡小学校 保健室

2月のめあて

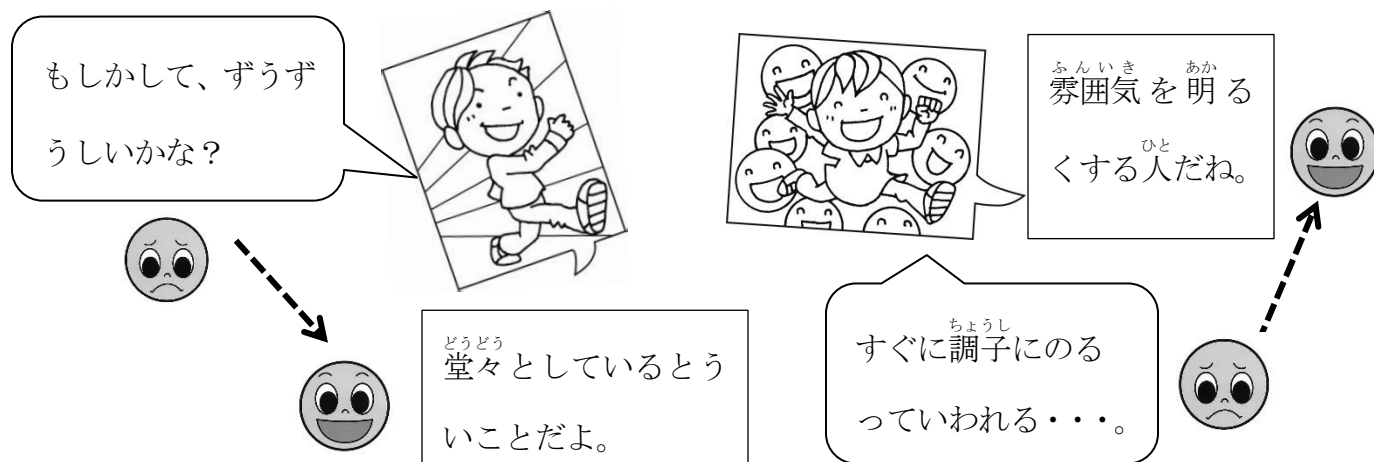
きそくただ せいかつ よぼう
規則正しい生活をしよう。インフルエンザを予防しよう。

1月は、インフルエンザの流行がなく、元気に子どもたちが登校できてよかったです。

2月4日は、立春です。暦の上では春ですが、まだまだ寒い日が続きます。

リフレーミング

2月の保健室前掲示は、リフレーミングカードです。「リフレーミング」って何？と思う人が多いと思います。リフレーミングとは、「よくないなあ」と思う言葉や行動（マイナスイメージ）を「いいなあ」と思える言葉や行動（プラスイメージ）に置きかえることです。考え方や見方を変えることで



しかし、すべて考え方を变えることがよいことではありません。言葉や行動がよくないことがあります。友だちやまわりの人の心や体を傷つけないことばや行動を考えられる人になってほしいです。

睡眠時間を十分にとっていますか?



「寝る子は、脳も育つ?」



わたしが、いろいろなことを考えたり、学習したりしたことを覚える（記憶する）ところは、「脳」です。脳は、昼の間働き続けている働者です。

働者の「脳」の中に、タツノオトシゴのような不思議な形をした部分があります。この部分は、「海馬」と呼ばれるところです。海馬は、新しいことを記憶するという大切な役割があります。もしも、この海馬が働かなくなると、私たちは日常生活や勉強で、新しいことが覚えられなくなったり、すぐに忘れてたりしてしまいます。最近の研究で、睡眠を十分に



と取っている子どもほど海馬の体積が大きいことが分かったという事です。

脳もからだも成長しているみなさん、睡眠時間を十分に取って（8～10時間）、「脳」を育てましょう。

お家の方へ 先週市内でインフルエンザによる学級閉鎖が出ていました。2月に入って、笹岡小学校では今のところ、インフルエンザとりんご病の発生はありません。