ほけんだより

佐原小学校　保健室
２０２４．２．６

2月の保健目標　**笑 顔 で 過 ご そ う**

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いていますね。空気が乾燥していると感染症が流行しやすくなります。引き続き、手洗いやうがい、換気をしっかりとして感染症対策を続けていきましょう。

笑って体も心も元気

免疫力アップ！

笑うと、体に侵入したウイルスや細菌をやっつけてくれるナチュラルキラー細胞がパワーアップ！風邪などにかかりにくくなります。

自分もみんなも幸せに！

笑うと、脳から幸せホルモンが分泌されてプラス思考に。笑っているあなたを見た周りの人もきっと笑顔になります♪

リフレーミングって知っていますか？

リフレーミングとは、ある物事を異なる『枠組み』で見ることです。

例えば・・・	落ち着きがない	⇒	行動力がある
	作業が遅い	⇒	丁寧にする
	うるさい	⇒	活発　元気がいい
	すぐ泣く	⇒	感受性が豊か
	怒りっぽい	⇒	素直に感情を出せる
	頼りない	⇒	控えめでやさしい

など、自分では、気になる　直したいと思っているところも、他の人から見たら違って見えているかもしれませんよ。

先日、学校薬剤師の今泉先生が来校し、教室の空気と明るさの検査をしてくださいました。結果は、どちらも問題なしでした。休み時間にしっかり換気を行った成果です。これからも寒くても休み時間にはしっかり換気をしましょう。授業中も対角線上に窓とドアを少し開けておくとより効果的です。