

# ほけんだより2月



令和7年 2月 7日  
 神島田小学校 保健室



2月2日の節分が過ぎ、暦の上では春になりました。春と言われても…というような寒さが続く毎日ですが、体調はくずしていませんか？2月は「如月（きさらぎ）」とも言われます。寒さがきびしいので、何枚も服を重ねて着るという意味の「着更衣（きさらぎ）」からきているという説が有力だそうです。上手に重ね着をして、あたたかい春を迎えましょう。



## 寒い冬進んで「体温」を上げてみよう！

体温が下がると免疫の働きや基礎代謝も下がります。健康のために以下のことを実行してみよう。



朝食を食べる

寝ている間に低下した体温が上がります。脳も活性化！



カラダを動かす

筋肉が熱を作ります。掃除など進んでお手伝いしましょう。



湯船につかる

ぬるめのお湯に長めにつかって心身ともにリラックス。

食欲がない…という人も、まずは食べられそうなものから食べてみて。時間がない…という人は、早く寝ることから始めよう。しっかり食べられている人はこのまま続けてね。脳が活性化するのは、もぐもぐ噛む動きと関係しています。

ぬるめのお湯で体を温めると寝つきもよくなります◎寝る直前に熱いお風呂につかるのは逆効果といわれているのでひかえよう。

### \*イライラした時、どうする？\*



怒りや悲しみといった気持ちを自分でコントロールすることはむずかしいですが、ちょっとしたコツがいくつかあります。覚えておいてね。

おこりんぼうおにはそと～



#### ① 深呼吸する

大きく息を吸ってはくことで、気持ちを落ち着かせます。あとのことを考える余裕が生まれます。

#### ② 距離をおく

たとえば怒りの対象となっている人から離れる、解決しにくいことを一度忘れる、などです。

#### ③ 自分を外から見る

今の自分の状態を、ほかの人から見たらどうなのか考えることで、自分自身を見つめ直します。