

# ほけんだより(こころ)

令和6年11月

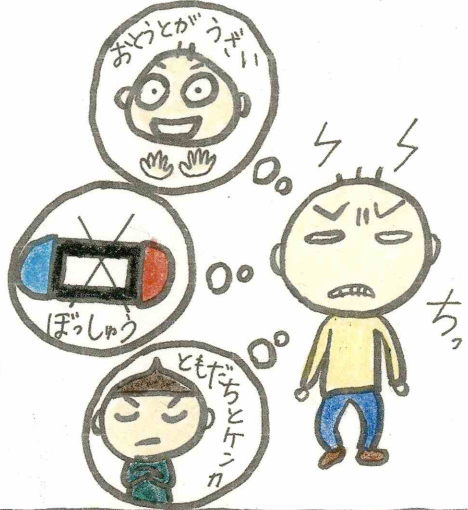
池田市立秦野川学校保健室

よくきいたね!!

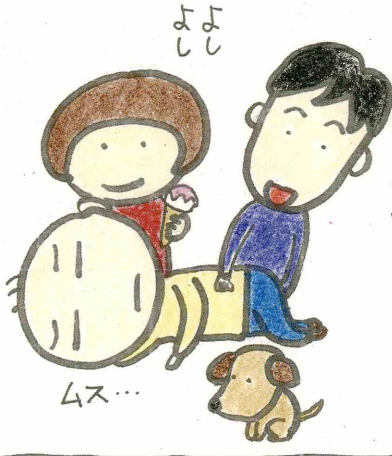
はたのしめが、このみんなをみて、きになること、きづいたこと。

たのしくいきる⑥  
じぶんのキげんはじぶんでとる

じぶんのキげんがわるいとき、だれかのせい、なにかのせいにしていませんか。



そしてじぶんのキげんもだれかにとってもらうのがあたりまえだとおもっていませんか。



ふきげんになって、ふきげんなたいどきをとると、みんながキをつかってくれながら、いいキもちになれるのかもしれないけど...



じぶんのキげんがとれるのはじぶんだけです。いつもニギげんでいられるか、どつかもじぶんだいじです。

ニギげんにすすほうほう

よるたぶりねると、イライラしたりおちこんだりするものがへってきます。すいみんはからだのつかれをとるだけでなく、かんじうもせりります。



がるいうんどづもりリフレッシュすることができます。



なくのもいいなみだをながすと、エンドルフィンというホルモンが、いやなかんじうをやわらげてくれます。



あまりなかないひとはなけるえいがをみまていいよ。るにかつていうらしい。

ときにはひとのちがらもかりてじぶんのキげんをとるものもあります。ひとにはなすことでじぶんのキもちをかくにんしたりせりりしたりできます。

だから、はたのしめが、このほけんだよりは

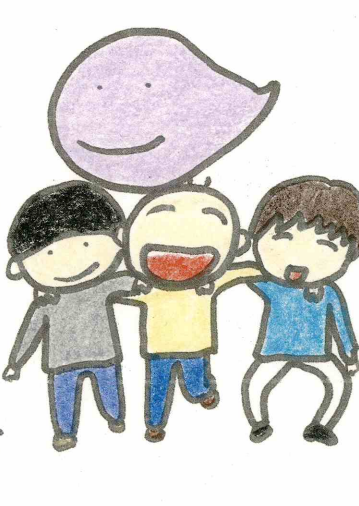


「あなたもわるいなどと、チャッしたりひていたりしないし、いらいて、キるひとにはなしましう。ひとのちがらをかりたときは、ありがとうきつたえろのを、わすれないでね。」

いやなことがあったときに、なにかプラスのいみがあのかもしれないとかんがえるくせもすこくたいせつです。



じぶんにあうやりかたをみつけてじぶんでキげんをとれるひとは、みんなにいちもくおひれるはずです。



そしていつもニコニコがあんていしけん、こころなまいにちをすこせします。

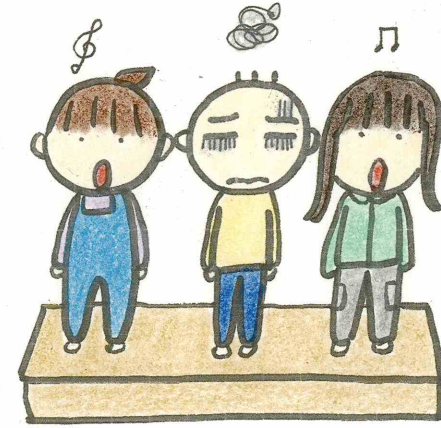
ほけんだよりが、こころでしかかけません。はたのしめが、こころのみんなのために、ニコニコをみてかいたおてがめです。まいにち、いやなことをかきこんで、こころを

# ほけんだより (からだ)

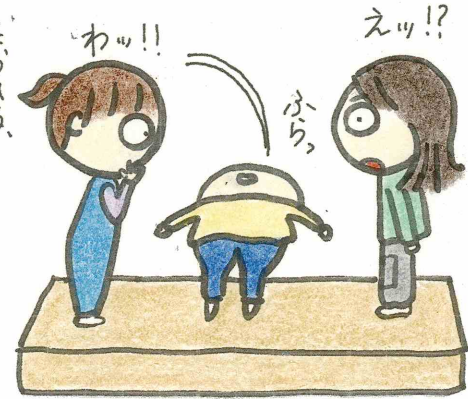
令和6年11月 池田市立 奉野小学校保健室

いろいろなびょうきをしろうの⑥  
のうひんけつ

ながいじかんた、た  
ままのじょうたいでい  
ると、あたまのほうに  
けつえきがながれにく  
なってキもちわるく  
なることがあります。



はきけ、めまい(くらくら)、  
ひやあせ、かおいろがわるい

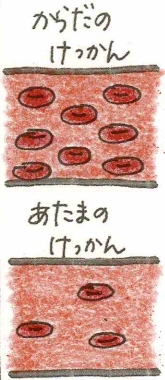


たおれる、  
あたまのながま、しろになる

このじょうたいを、のう  
ひんけつといいいます。  
のうひんけつは、ひんけつ  
(ちがへ、てしまう)とは  
ちよつとちがいます。

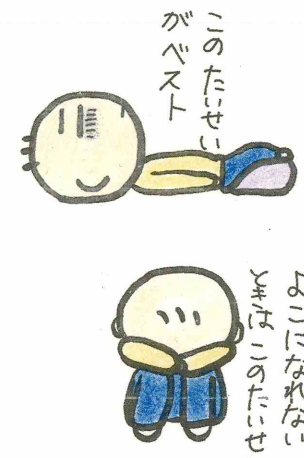


のうにけつえきが  
たりなくなっているだけで  
からだのほかのぶぶんは  
センターしています。



どうすれば  
いいか。

たっているときにキもち  
がわるくなったりめまいが  
したりしたときは、よこ  
になるか、あたまをひく  
くしてすわります。

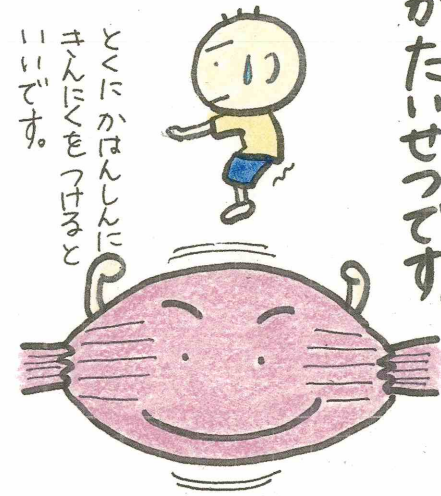


するとあたまのほうに  
けつえきがながれやす  
くなって、30ぶんもあれば  
もとにもどります。



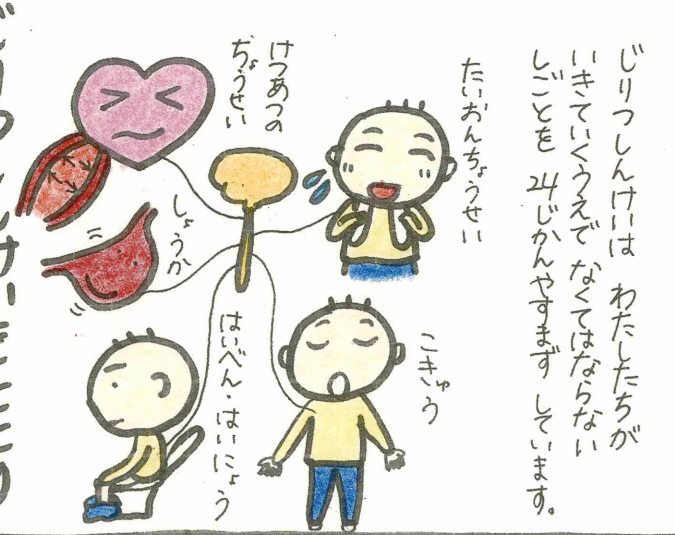
よぼう  
できます。

まずけつえきのめぐり  
がわるいと、のうひんけつ  
がおこりやすいので、ふだん  
からからだをうごかすこと  
がたいせつです。

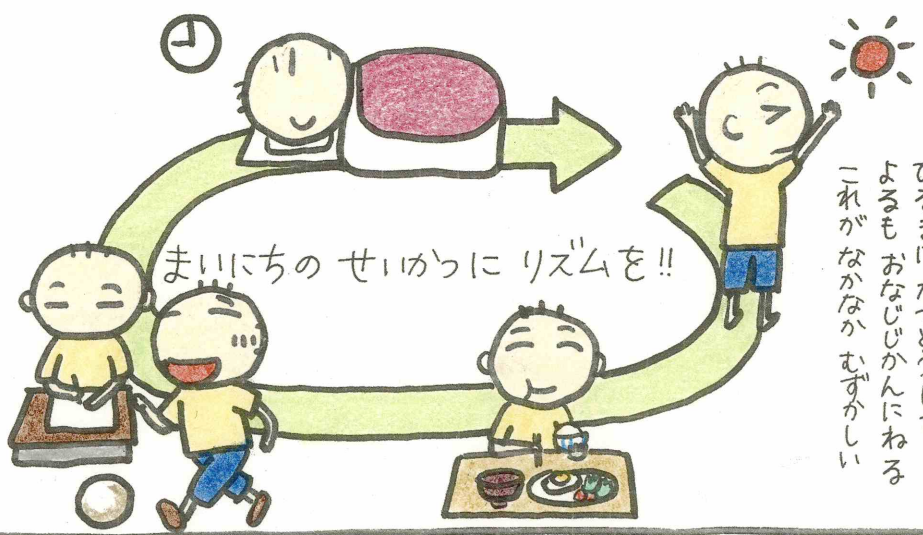


とくにかはんしんに  
キんにくをつけること  
いいです。

そして、じりつしんけいも  
ととのえなければなり  
ません。



じりつしんけいをととの  
えるためにはまいにちの  
せいかつがともたいせつ  
です。



まいにちちゃんとせいかつ  
するとじりつしんけいが  
ととのいびょうきとたた  
かうちからもアップして  
げんきにすぎせません。

↓まわりの人への感染を予防することはできません。結果学級閉鎖を何回もしたり、期間延長が必要になったりします。 熱があるときは学校を休んで、しっかり休養し、せきがでていときはマスクをつけるなど、集団感染の予防にご理解とご協力をお願いいたします。