

ほけんだより

やよいがおかしやうがっこう
弥生が丘小学校

ほけんしつ
保健室



まだまだ、寒いこの時期ですが、少しずつ日が長くなってきました。



今年の「節分」は、2月2日。2月2日の「節分」は、124年ぶりだそうです。そして、



2月3日は、「立春」です。暦の上では、春を迎える時期とされていますが、一般的



には、1月の終わりから、2月のはじめにかけてが、最も寒くなると言われています。



寒く乾燥した日が続くと、体調を崩しやすくなります。手洗い・うがい・マスク着用



を心がけましょう。



ありがとう

は魔法の言葉

友 だちに優しくしてもらったとき、何かを手伝ってもらったとき、ちゃんと「ありがとう」と伝えてありますか？感謝の言葉を口にする、脳や体にいい影響を与えるホルモンが出ます。



セロトニン
心のバランスを整える

エンドルフィン
痛みを和らげる

ドーパミン
やる気を出させる

オキシトシン
幸せな気持ちにしてくれる

体 の調子をよくするホルモンのおかげで、ぐっすり眠れたり勉強に集中できたり、いいことがたくさんあります。さらに、言った人も言われた人も、優しい気持ちになる魔法の言葉。「ありがとう」って今日は何回言ったかな？



～保護者の方～

寒暖の差が激しく、体調を崩している子どもたちが増えています。登校前の検温、そして健康観察を、よろしくお願ひします。もし登校前に、体調が悪い場合は、無理をせず、学校を休み、病院受診をお願ひし、ゆっくりと休養されたほうが良いと思います。また、登校後に体調が悪くなった場合、お迎えをお願ひすることがあります。連絡先が変更になっている場合は、担任に、ご連絡をお願ひします。