



令和7年2月号
和良比小学校保健室

2月の保健目標

心の健康について考えよう

2月は「節分」があります。鬼は外！福は内！と豆をまき、1年間健康に過ごせるようお願い日です。ぜひご家庭でもお子さんと一緒に鬼（かぜなどの悪いもの）を追い払い、福（健康や幸せ）を招き入れましょう。失敗するかも…怒られるかも…など心の中にいる後ろ向きな鬼も少しずつ追い払い、みなさんに福がたくさん入ってくるといいなと思っています。

心の健康とは？

子どもたちは、5年生の保健の授業で、「心の健康」について以下の内容を学びます。小学校6年間を通して、体と一緒に心も大きく成長していきます。

心は発達する…？

心は、人との関わりや様々な生活経験を通して、年齢とともに発達します。心が発達すると、より感情を豊かに感じたり考えたりできるようになり、相手の気持ちの理解もできるようになります。また、自分の感情をコントロールする力もついてきます。心の発達には個人差があるため、一人ひとり成長の仕方は異なります。

心も大人へと変化する思春期は、たくさんの悩みがでてくる時期です。たくさんの経験から学び、成長するお子さんの姿を見守っていきましょう。

成長するにつれ、誰もが不安や悩みを持つようになります。そのような時に、自分に合う対処法を見つけられるようサポートしています。

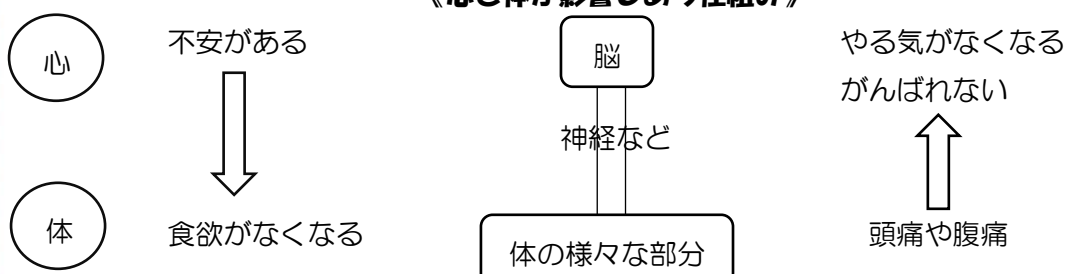


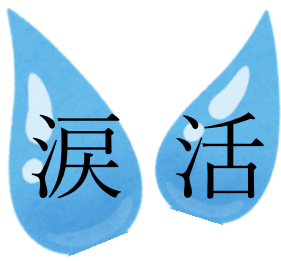
心と体はつながっている…？

嬉しい、悲しいなど、心の状態が変化すると、体の状態も変化することがあります。反対に、体調が良い時と悪い時では、心の状態も変化することがあります。

このように、心と体は深く影響しあっています。そのため、心の状態によって体調が変化したり、逆に体調によって心の状態が変化したりすることがあるのです。

《心と体が影響しあう仕組み》





してみませんか？



先日、『なみだ先生』こと、感涙療法士 吉田 英史先生のお話を聞く機会がありました。

ストレス過多になりがちな毎日が続くと様々な悪循環を生み出します。実際に涙活を行ってみて、涙を流した後は、頭がスッキリし、良い睡眠がとれたと実感したため、今回教わったことを紹介します。

△ 涙活とは？

たった1粒でも涙が流れると、自律神経が緊張やストレスを促す交感神経から、副交感神経に切り替わり、脳はリラックス状態になります。涙活とは、能動的に涙を流すことで、心のデトックスを図る活動です。涙を1粒流しただけで、それまでに溜まったストレスがリセットされるだけでなく、その後1週間、ストレスが溜まりにくくなるのが医学的に証明されているそうです。



△ 涙の効能

- ① スッキリしてストレスが解消される
- ② 免疫力がアップする
- ③ 脳がリセットされ、疲れが取れる
- ④ 集中力や意欲が高まる

…涙活中に前頭前野をふるわせるため、ポジティブな心の状態を作り出すことができます。

△ 効果的な泣き方とは？

涙には3種類あると言われています。眼の角膜が乾燥しないために出る「基礎分泌の涙」とゴミやたまねぎの汁で角膜が傷むのを防護するために出る「反射の涙」があり、これらはストレス解消にはなりません。

ストレス解消には「情動の涙」といわれる、悲しいときや感動した時に流れる涙が効果的です。

また、質の高い涙を流したいなら、金曜日の夜がオススメです。なぜなら、平日よりも週末、朝よりも夜の方がストレスが溜まっているからです。また、薄暗い部屋のほうが、交感神経を高ぶらせずに涙を流すことができます。

(参考：<https://www.tearsteacher.com/>)

お知らせ

♪ 本校の1月にあった感染症は以下の通りです。

- ・インフルエンザ
- ・溶連菌感染症
- ・流行性角結膜炎
- ・水ぼうそう（水痘）
- ・マイコプラズマ感染症



♪ 花粉が多い時期になってきました。花粉症の人は早めに対策をしておきましょう。マスクや帽子、メガネなどが効果的です。また、症状が軽いうちに受診や治療しておくことも大切です。