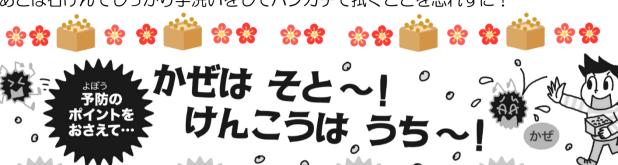
## Talthéal D

寒い日がつづいています。そんな中でも、校庭からは元気に遊ぶ声が聞こえてきて とても嬉しいです。なわとびタイムや長縄記録会も始まります。 体 をしっかりと動か からだ ていこうりょく かぜ たたか ちから して、体の抵抗力(風邪やウイルスと戦う力)を高めましょう。もちろん、遊んだ あとは石けんでしっかり手洗いをしてハンカチで拭くことを忘れずに!











すいみんを









のどの乾燥

節分には「鬼は外!福は内!」と豆まきをして、1年の無病息災(病気や こころ おに み にほん 災いがないこと)を願います。日本には、「<u>心 の鬼が身を責める</u>」という ことわざがあります。自分の悪いところを責めて悩んだりすることを意味し こころ あらわ ていて、心 の鬼は"**いい心**"を表 しています。自分の悪いところに 気づけるのは、"いい鬼"が心の中にちゃんといる証拠

なのかもしれません。「悪い鬼は外!いい鬼は内!」と

言ってみるのもいいかもしれませんね。

令和3年(2021年)2月 とよなかしのつきくらいだにしょうがっこう 豊中市立桜井谷小学校 ほけんしつ

2月のほけん日 標

けんこう からだ こころ 健康な身体と心について考えよう

## 姿勢が悪くなっていませんか?

背中を丸めていると、 首や肩、腰の筋肉に 負担がかかります。

ノートなどに削を近づ け過ぎると、視力の低 下につながります。





意識して、姿勢を正すようにしましょう!

















心が鬼にならないように

だちに優しくしてもらったときがある。 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」と伝えていますか? 感謝の言葉を□にすると、脳や

影響を与 えるホル モンが出

(ありがとう

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

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 **萱葉。「ありが** とうしって今日 原 は何回言ったか