



## 宇都宮市立清原中央小学校 おうちの人と読みましょう

早いもので新年から一ヶ月が過ぎ、二月になりました。一月下旬の最長・最強寒波でも寒さに負けず、清央小の子どもたちは学校でも元気に過ごしていました。一月末の長縄大会に向け、各クラス一丸となって一生懸命練習に励む姿からたくさん元気をもらいました。練習中に膝にすり傷ができ保健室に来た子へ「よく洗ってね～」と声をかけるとキンキンに冷たい水でもしっかり洗っていました。絆創膏を貼りすぐに練習へと戻っていく姿にたくましさを感じました。



### 2月の保健目標 心の健康を考えよう



## 自分の気持ちをあらわしてみよう！

うれしい、楽しい、心地よい。悲しい、悔しい、腹が立つ…。私たちは毎日の生活の中で、いろいろな物事に触れ、いろいろな気持ちになります。でも、そんなときに「おこっちゃいけない」「ないちゃいけない」とがまんしすぎていませんか？自分の気持ちに無理矢理、長い間おさえつけていると、心や体によくない影響が出て、元気がなくなってしまうことがあります。

そんな時は、だれかに話す、日記に書くなど、みなさんができそうな方法で気持ちをあらわすようにしてみましょう。最初はうまくいかないかもしれません、少しずつでも続けていると、上手に出せるようになってきますよ。



## 元気がないかな？と思った子がいたら…

自分のことを気にかけてくれたり、ほめられるとうれしかったり、しんどい時に分かってもらえると少し楽になります。やさしいあたたかい輪がつながっていくといいですね！



よりそう



声をかけよう



感謝を伝えよう



しあわせ  
ホルモン

# セロトニン



人は笑うと、脳から「セロトニン」というホルモンが分泌されます。このセロトニンは、分泌されると幸せな気分を感じやすくなることから「幸せホルモン」とも呼ばれ、自律神経が整ったり、免疫力が上がったりと、体や心にいい影響を与えてくれます。反対に、不足すると、ストレスを感じやすくなったり、頭痛などの体の不調につながったりするとも言われています。



お笑い番組やアニメを観て大笑いするのもいい方法です！なかなかうまく笑えない人は、きゅっと口元をあげるだけでも効果がありますよ！1日1回でも多く笑って、脳からたくさん幸せホルモン「セロトニン」を出していきましょう！皆さんの大笑いする瞬間ってどんな場面かぜひ教えてくださいね。