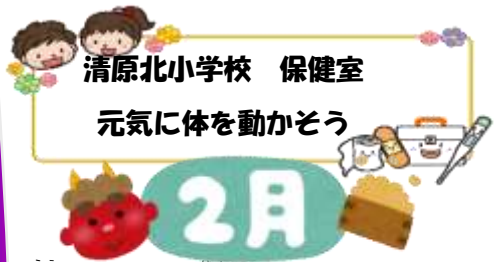


SUKU² ほけんだよい



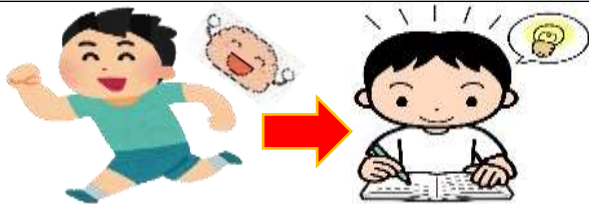
1年で1番寒いと言われる2月。しかし、2月3日を過ぎれば暦の上ではもう「春」ですね。

少しずつ草花が芽吹いたり、日が延びてきたり、春の足音を見つけていくと楽しいかもしれません。

運動で 集中力アップ！

あまり関係ないように見える「運動」と「集中力」ですが、実はとても深い関係にあることが分かっています。「競い合う運動」だけではなく、「元気に体を動かすこと」も、心と体にもよい影響がいっぱいあるんです！

☆運動をすると脳のやる気物質「ドーパミン」が出ます。そのドーパミンによって、運動後も集中力や記憶力が上がるよ！



他にも…

☆ストレス減らし
心もおだやかに

☆ぐっすり深く
質のよい睡眠に



ストレス解消法は？

私たちの心は、嬉しかったり悲しかったり、毎日いろいろな刺激を受けています。その刺激の原因を「ストレス」と言います。

「悲しいストレス」がたまり続けると、気持ちが落ち込んだり、イライラしたりしてしまうことがあります。大切なことはたまったストレスを上手に解消すること！自分なりの方法を見つけられるといいですね。

☆先生のストレス解消法を紹介☆

石田先生

とにかく

体を動かす！

工藤先生

車の中で

大声で歌う！

6年 薬物乱用防止出張教室

薬物乱用防止指導員 渡邊武夫先生

薬物の話はもちろん、たばこなどが子どもに与える害、また悪い誘いをどう断るかなど教えていただきました。その中で、「悪い人たちは甘い言葉をかけて、どうにか悪い道へ誘おうとする。しかし、親や周りの人は君たちの将来を心配して今厳しいことを言う」という言葉がとても印象深かったです。

断る練習では、立候補した3人が意外にもしっかり断れず。しかし、実際に誘われると言葉は出せなくなるから、とにかくその場から逃げて欲しいと渡邊先生もおっしゃっていました。

