

ほけんだより10月

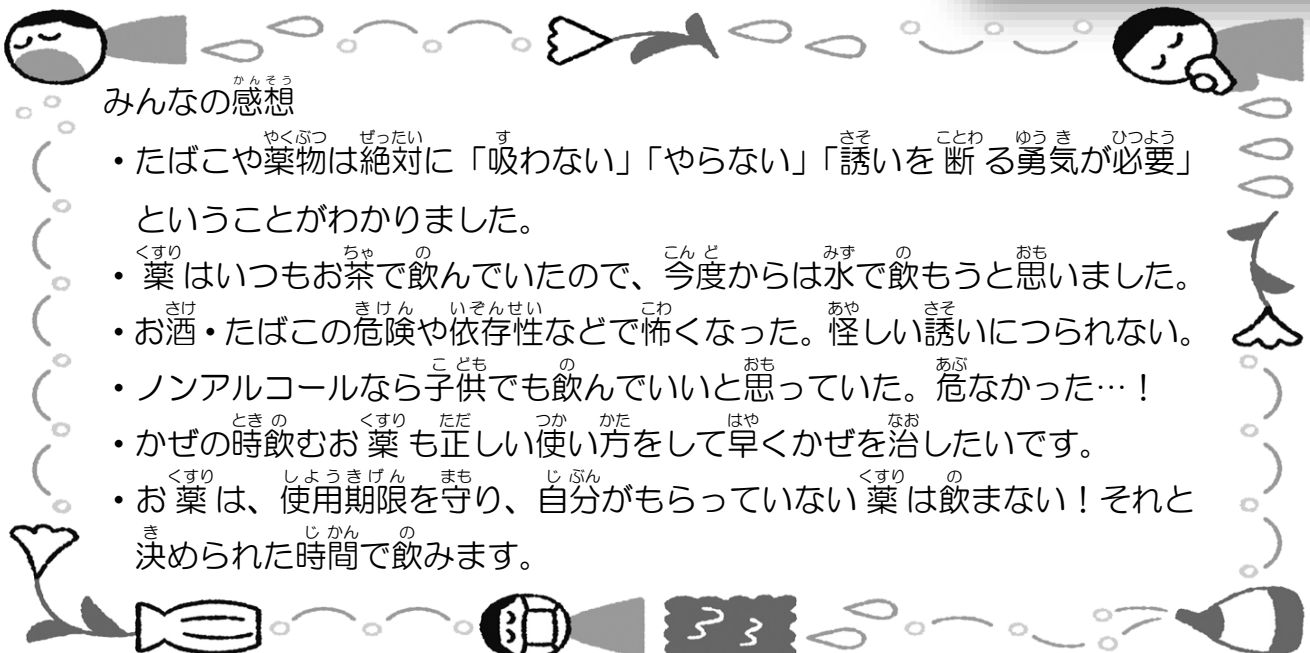


御前崎小学校
保健室

朝晩は涼しくなり、秋らしさを感じる季節になりました。一方で、日中との気温差が大きく、体調を崩しやすい時期でもあります。また、知らず知らずのうちに疲れが溜まっていることもあるかもしれません。十分な睡眠と休息を大切に、ご家庭でもお子さんの心と体の様子を気にかけていただけたらと思います。

6年生 薬学講座がありました

学校薬剤師の松尾静男さんをお招きし、正しい薬の飲み方をはじめ、飲酒、喫煙の影響、薬物乱用防止について話をいただきました。薬の溶け方の実験や、薬がのどにひっかかる仕組みを学ぶ実験を行い、6年生はしっかりと話を聞くことができました。今日学んだことを生かし、自分の健康を守れるような生活を送っていきましょう。



みんなの感想

- たばこや薬物は絶対に「吸わない」「やらない」「誘いを断る勇気が必要」ということがわかりました。
- 薬はいつもお茶で飲んでいたので、今度からは水で飲もうと思いました。
- お酒・たばこの危険や依存性などで怖くなった。怪しい誘いにつられない。
- ノンアルコールなら子供でも飲んでいいと思っていた。危なかった…！
- かぜの時飲むお薬も正しい使い方をして早くかぜを治したいです。
- お薬は、使用期限を守り、自分がもらっていない薬は飲まない！それと決められた時間で飲みます。

自分の心



と仲良くなろう

どうしてイライラやモヤモヤが起こるの？

みんなの脳の中には、「扁桃体」という「心の警報（アラーム）」があります。

・**ピンチの時**…「大変だ！」とアラームが鳴り、心臓がドキドキしたり、体がカチコチに緊張したりします。

・**ブレーキ役**…脳の別の場所（前頭葉）が「大丈夫だよ」となだめることで警報は静まります。

「怒っちゃダメ」「悲しんじゃダメ」ということではありません。どんな気持ちも「心が何かを教えてくれているサイン」です。大切なのは、自分の気持ちに気づき、その気持ちと上手に付き合っていくことです。自分が元気になる方法を知っておくと少し気持ちを楽にできるかもしれません。今日はそのうちの1つを紹介し、参考にしてみてください。

自分の機嫌のとりかた

あなたは、毎日、元気に過ごしていますか？ 楽しい日やうれしい日もあれば、嫌なことがあったり、イライラしたりする日もあるでしょう。でも、そういうマイナスな日にこそ、試してほしいことがあります。それは、自分で自分の機嫌をとることです。

たとえば、自分で自分を褒めてみるのがおすすめ。「朝、起きた自分はえらい！」「好き嫌いせずにごはんを食べた私はスゴイ♪」など、どんどん褒めてください。褒めているうちに、気分は上向いてくるでしょう。そんなふうに関心する自分の心のメンテナンスができるのは、本当に素晴らしいことです。



こむらがえりが起きたら

こむらがえりになった（＝足がつった）ことはありますか？ こむらがえりは、ふくらはぎや足の裏、太ももなどに起こる筋肉のけいれんです。睡眠中や、激しい運動中や筋肉を使い過ぎた後に起こりやすく、激しい痛みがあります。

こむらがえりのときは、水分を摂ったり、マッサージをして筋肉を和らげたりしましょう。また、カリウムやカルシウム、マグネシウム不足が原因の一つと考えられているので、食事にも気をつけましょう。こむらがえりは誰にでも起こりますが、病気が隠れていることもあるため、心配なときは、医療機関に相談しましょう。

