



すまいる 11月号

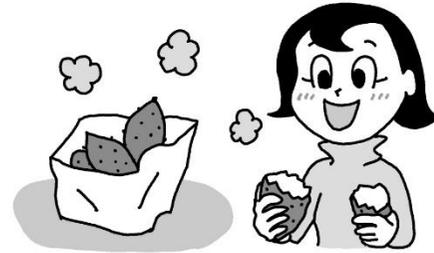
令和6年11月1日
日進市立南小学校
保健室



<11月の保健目標>

心の健康について考えよう

日がくれるのが、ずいぶん早くなってきました。秋の長い夜の時間、みなさんは何をしていますか？ふだん読まないジャンルの本を読んだり、しゅみを深めたりするといいですね。学習発表会の準備も始まっています。ゆっくりねむる時間をつくり、心と体のつかれをとるようにしてください。



体、ぽかぽか♡



体温アップで体も元気！

「朝や夕方は寒いのに、昼間は暑い。」
冬に向かう今くらいの時期、このように感じることはありませんね。気温の変化が大きいときも、体を温かくてちょうどよい状態にしておきましょう。そうすると、病気に負けない元気な体になりますよ！

手首・足首・首を温める

温かい飲み物を飲む

ぬるめのお湯がおすすめ！

ぬるめのお風呂に、ゆっくり入る

夜はぐっすりねむる

心、ぽかぽか♡

脳に魔法をかける、「ポジティブな口ぐせ」

このようなネガティブな言葉、口ぐせになっていませんか？



「つかれた〜〜」



「もうだめ」

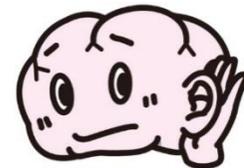


「ぜったいに無理」

実は、ネガティブな言葉は、脳に悪いえいきょうを与えます。

まわりの人が言うネガティブな言葉を聞いたときや、自分がネガティブな言葉を言ったときに、脳の【A10神経群】が反応します。【A10神経群】は「好き」「きれい」を判断するところ。ネガティブな言葉は「きれい」と判断されて記憶されます。ネガティブな言葉が積み重なると、「きれい」が脳に積み重なり、脳の動きが低下してしまうのです・・・！！

ちょっと待って！
その声、脳はしっかり
聞いているよ



口ぐせを、ポジティブな言葉に変えるだけで、脳が元気になって、ハッピーな毎日になりますよ♪

「ポジティブな言葉」リスト

- ★わたしなら できる！
- ★わたしなら だいじょうぶ！
- ★わたしは がんばっている！
- ★わたしは ついている！
- ★わたしは 天才！
- ★わたしは 幸せ！
- ★わたしは 最高！

ポジティブな言葉が
いっぱい毎日、
元気いっぱい！

こころの健康コーナー

にこちゃん

