

ほけんだより

大麻小学校

【NO. 12】22. 12. 5

きせつ
さむさのきびしい季節になってきました...
こころもからだもポカポカにすごしましょう

12月に入り気温がすっかりひくくなってきました。いっきに冬のおとずれをかんじますね。しばらくさむい日がつづきますが、こころもからだもポカポカにしてさむい冬をすごしましょう。



寒い冬
やけど
に注意



ポカポカ大作戦

《からだ(外から)編》

「くび」「てくび」「あしくび」の3つのくびをあたためましょう。

3つのくびには体中をめぐる血管が集中しているの、あたためるとからだの内側からあたたまります。

くび首 ネットウォーマーをつけたり、ハイネックの服を選ぼう

てくび手首 外に行くときは手袋を忘れずに

あしくび足首 締めつけない、厚手の靴下が◎



《からだ(中から)編》

からだをあたためるたべものをたべましょう。

もんだい
からだをあたためるたべものはどれでしょう？



【ヒント】みわけるコツは...
・土の中にできる ・色がこい

こたえ
にんじん、れんこん、しょうが、ニンニク
みそ、カボチャ、ねぎ、ニラ、なつとう



《こころ編》

「ありがとう」はまほうのことば
感謝の言葉を口にする、脳や体にいい影響をあたるホルモンがでます

セロトニン
心のバランスを整える

ドーパミン
やる気を出させる

エンドルフィン
痛みを和らげる

オキシトシン
幸せな気持ちにしてくれる

このようなホルモンのおかげで、ぐっすりねむれたり、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、言われた人もやさしいきもちに。

「ありがとう」って今日は何回言ったかな？

