



がつ ほけんもくひょう
 ❀ 2月の保健目標 ❀
 こころ けんこう たいせつ
 心の健康を大切にしよう

令和6年2月21日(水)
 三島村立三島片泊学園
 保健室

はる ちか
 春が近づいてきましたね。でも、気温が上がったり、下がったりと気温の変化があり、体調を崩しやすい時期です。

2月の保健目標は、「心の健康を大切にしよう」です。みなさん、心や身体に悩みはありませんか？悩みを誰かに相談したり、話をすることは大切なことです。誰かに相談することは、緊張するし、勇気がいることです。でも、相談することで心が軽くなったり、前向きな気持ちになるかもしれません。森田先生は、いつでも待ってます！何もなくてもお話しましょうね(^▽^)/

わら
笑ってますか？

1 **幸福感が増す**

笑うことによって、脳内ホルモンであるエンドルフィンが分泌され、幸福感をもたらされる。

2 **自律神経のバランスが整う**

笑うと心がリラックスした状態になる。



3 **免疫力アップ**

笑うことによってナチュラルキラー細胞（NK細胞）が活性化する。

NK細胞というのは、白血球の一種で、がん細胞などをやっつける力をもつ細胞である。

4 **脳の働きが良くなる**

脳の海馬は、新しいことを学習するときに働く器官。笑うとその容量が増えて、記憶力がUP!!

メディア情報

<ゲーム障害とは？>

ゲームに熱中し、利用時間などを自分でコントロールできなくなり、

日常生活に支障が出る病気のことである。



NHK



厚生労働省

やめられない怖い依存症！ ころもメンテしよう

はだ
肌のケア、してますか？

しもやけ



?なぜ起こる?

- ・寒さで血液の流れが悪くなって炎症を起こす。

?起こりやすいのは?

- ・手足など血管の細いところや耳たぶ・鼻先など、冷たい

空気にさらされる部分。

- ・1日の気温差の大きな時期。

?対策は?

- ・お風呂で温めながらやさしくマッサージ。
- ・症状がひどいときは皮膚科へ。

子どもの肌を守る **冬** のスキンケア

子どもは肌の水分を保つ機能が未熟なため、大人よりも肌が乾燥しやすいです。

特に空気が乾燥する冬はお子さんに湿疹などの肌トラブルが起こりやすい時期。肌を守るためにスキンケアをしましょう。

お風呂はぬるめのお湯で。刺激の少ない石けんをよく泡立て、手のひらで優しく洗いましょう。

水分が失われやすいお風呂上がりは、ローションをぬって水分補給をしたり、ワセリンで肌の表面に膜を作って保湿を心がけて。

加湿器などで空気の乾燥も防ぎましょう

