

ほけんだより6月



6月25日(火)
調布市立布田小学校
校長 横山公一
ようごきょうゆ よしだあかり

梅雨対策をしましょう

梅雨に入りました。梅雨の時期は雨が多く、ジメジメとした日が続きます。また、気圧の変動によって自律神経が乱れ、体調不良を起こしやすくなるので、関節痛や頭痛、めまいなどを訴える人が多くなります。十分な睡眠や適度な運動、バランスのとれた食事、そして、にっこり笑顔とふわふわ言葉を心がけ、梅雨をさわやかに乗り切りましょう。



しっかり眠ろう



体を動かそう



バランスよく食べよう



ふわふわ言葉を使おう

ふわふわ言葉⇒心がふわふわしてうれしくなる言葉
ありがとう いいね すてきだね やったね すごい
やさしいね おめでとう だいすき ~のおかげ
「雨もまた 趣があるねえ・・・」



たとえば梅雨のいいところ♡

- 雨は農作物に水を与えてくれる。
- 雨の音には、リラックス効果や、集中力を高める効果がある。
- 紫陽花がきれいに咲く。 などなど



① 脳の働きがアップ



- ◆アルファ波が出て脳がリラックス。
- ◆海馬(新しいことを学習するときに働く脳の器官)が活性化されて、記憶力がアップ。
- ◆大脳新皮質(意志や理性を司る脳の器官)に流れる血液量が増え、脳の働きが活発に!

② 自律神経のバランスが整う

- ◆自律神経には交感神経(体を緊張モードにする)と副交感神経(リラックスモードにする)があり、2つのバランスが崩れると体調不良の原因になる。現代人はストレスや生活習慣の乱れで交感神経が優位になりやすいが、笑うことによって副交感神経の働きが活発になってリラックスモードとなり、自律神経のバランスが整う。

③ 免疫力がアップ



- ◆ウイルスやがん細胞などと闘う!(ナチュラルキラー細胞)が活性化されて、免疫力が上がり、病気になりにくくなる。

④ 周りも笑顔になる

- ◆人間はミラーニューロンという「共感する神経細胞」を持っており、他の人の動きを見て、「鏡」のように同じ反応をする性質がある。人の笑顔を見ると無意識に自分も笑顔になり、周りの人たちに連鎖していく。

⑤ 幸せな気分になる



- ◆笑うと脳内ホルモンであるエンドルフィンが分泌され、幸せな気分になる。



人を傷つけるような笑いじゃなくて、みんなが楽しめる笑いがいいね。
作り笑いでも効果はあるみたいだけど、辛い時は無理して笑わなくて大丈夫。