



2月の保健目標



心の健康の達人になろう

メラビアンの法則 = 93+7

みなさんの心は元気ですか？3年生から6年生の身体計測前にお話し内容をご紹介します。

心理学では、人と人のコミュニケーションは①言語の内容や意味②声のトーンや話し方③表情、姿勢等の身体言語の3つの要素から成り立っているそうです。

心理学者のメラビアンの研究によると、言葉そのものの影響は7%で言葉以外の93%（視覚的な情報55%＜表情やしぐさ＞・聴覚的な情報38%＜話し方や声のトーン＞）が影響をおよぼすという説です。人と人との関係は、楽しいこともたくさんありますが、ひとつの言葉でケンカしたり寂しい思いになったりすることもあります。また、ひとつの優しい言葉で癒され勇気もてることもたくさんありますね。おうちの中で言葉の大切さについて話題にしてみてくださいましたら幸いです。

「リフレーミング」してみよう！

『リフレーミング』とは「物の見方や考え方を変えてみる」という意味です。

たとえばコップに水が半分入っているとき…



不足 不満 / 満足 喜び

同じことでも、見方や言い方を変えることで、感じ方が変わります。

＜リフレーミング辞典＞

- おせっかい → 親切、気が利く、優しい
うるさい → 明るい、活発、元気がいい
おとなしい → おだやか、話をよく聞く
負けずばらい → 向上心がある、一生懸命
マイペース → 自分らしさをもっている
だらしない → おおらか、こだわらない

友だちに伝えるときの言葉を考えて使いましょう。いろいろなリフレーミングがあるのでやってみよう!!



あなたが自分の悪いと思っているところも、見方を変えれば、よいところにする事ができます。

体内時計を整えよう！

おうちの方と一緒に考えてみましょう



寝かしつけているお母さんか？

私たちの体

少しずれがあるので、調整が必要！



地球



24時間で1回自転する

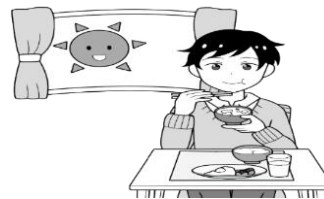
地球は24時間で1回自転します。

一方、私たちの体には体温リズムや睡眠リズム、血圧リズム、ホルモンリズムなどがありますが、24時間よりも少し長い周期でくり返しています。

この2つの周期は少しずれているため、毎日調整する必要があります。

体内時計の調整のコツ

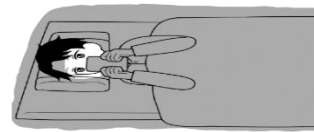
朝は日光を浴び、朝食をとる



夕方、仮眠はとらない



液晶画面の使用は寝る2時間前まで



平日と休日の起床時刻の差は2時間以内にする



寝る前は避けた方がよいものは？

熱い風呂

激しい運動

カフェイン

※どれも寝る直前にするとも脳と体を興奮状態にするので避けよう。

カフェインの話

カフェインは、コーヒー豆や茶葉、カカオ豆などにふくまれる食品成分です。頭がさえ、眠気を覚ます効果があるのですが、子どもはおとなよりもカフェインの影響を受けやすく、興奮してドキドキしたり、寝つけなくなったり、睡眠に問題が出やすいといわれています。子どもは1日7～9歳は62.5mg、10～12歳は85mg以内になるようにしましょう。



朝型にするポイント

- 目覚まし時計は離れたところに置く。
15分ずつ起きる時間を早める。



カフェインが入っていない飲み物

水、牛乳、デカフェ、麦茶など



裏面へ続きます

食物繊維を見直そう!

食物繊維とはおもに植物性の食品に含まれ、人の消化酵素で消化されない成分のことです。セルロース、ヘミセルロース、ペクチン、糖アルコールなどがあり、炭水化物の仲間です。地味ながら、私たちの健康に大きく関わる食物繊維について、見直してみましょう。

その1 便秘の予防・解消



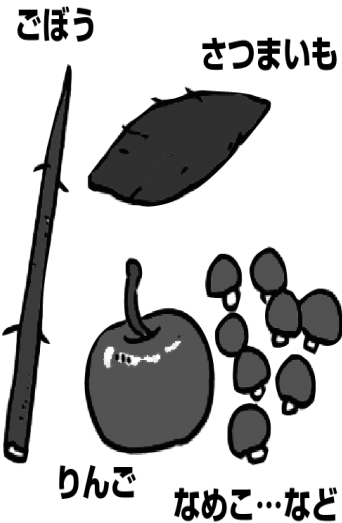
その2 腸内細菌の動きを助ける



その3 生活習慣病の予防 (大腸がん、肥満など)

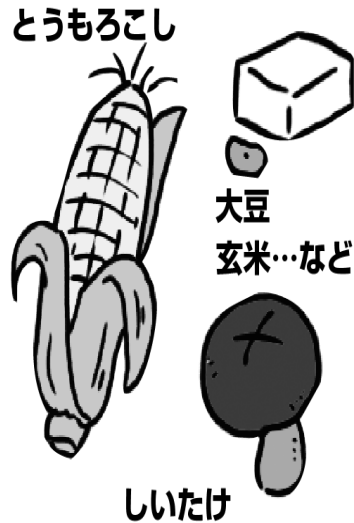
食物繊維には2種類ある!

水溶性食物繊維



水に溶け、便を軟らかくします。腸内の細菌の動きを助けます。

不溶性食物繊維



水に溶けず、水を吸って膨らむので、便のかさを増やします。

両方をバランスよくとることが大切
水溶性2：不溶性1の割合を目安にとろう

食物繊維と腸内細菌

人の腸管内には数百種類以上、100兆個の細菌が共生し、複雑な生態系を構築しています。食物繊維が腸内細菌による発酵で、人にとって重要なエネルギー源となる物質が生成されています。腸内細菌と大腸がん、肥満、免疫システムとの関係は知られていますが、さらに研究が進めば新たな健康維持や病気予防の創出につながると期待されています。さあ、食物繊維を多くとって、腸内細菌を育てましょう!

自分を好きになろう!

あなたは自分のことが好き?それともきらい? 世界にたった1人しかない自分。そんなあるがままの自分を好きになってあげてください。自分のことが好きになれば、今度はお友だちのいいところを探してみましょう。いいところを見つけるたびに、その人のことがより好きになって、もっと仲良くなれると思いますよ。

やってみよう



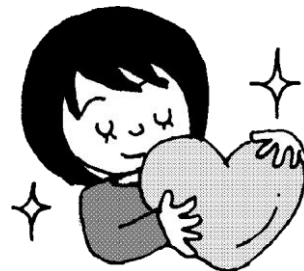
②自分を励ます



④自分を大切にする



⑥自分を愛する



①自分を受け入れる



③自分をほめる



⑤自分を信じる



⑦自分だけの時間をもつ



『やればできる!!』の気持ち大切に...

だれか他の人のようにならなくて大丈夫。あなたはあなたです。

かけがえのない存在を自分らしくあるがまま愛そう。

短所も長所も受け入れよう。

何かをやりとげたら小さなことでもほじくせまう。

いつも自分に正直でいよう。

一人で過ごす楽しみを見つけることも大切。