札幌市立前田小学校　健康教育だより

のびのび

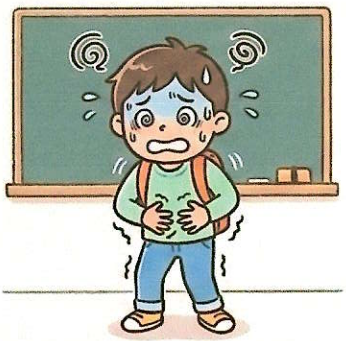
11月の保健目標　「心も体も元気にしよう」

実は、「心」と「体」は脳を通して深くつながっています！今月は、脳科学をヒントにした「学習発表会の練習や本番で使える！心と体を元気にするコツ」を紹介します。

ドキドキ・ハラハラしたら、まずは『深呼吸』！

【こんなときない？】

発表の前や、練習で緊張したとき。おなかが痛くなること、あるよね？それは脳の「びっくりセンサー（扁桃体）」が暴走しているから！



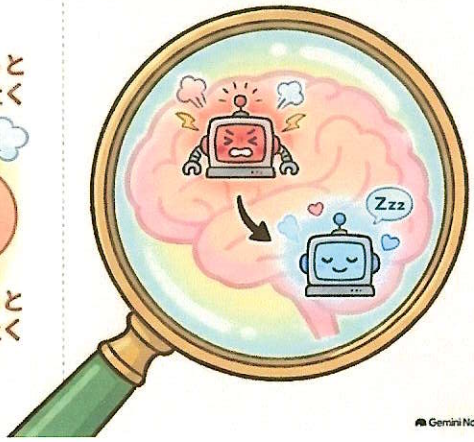
【やってみよう！】

手をおなかの上に当てて、「すーっ」と吸って、「はーっ」と口から長～く息を吐いてみよう。



【脳のヒミツ】

息を長く吐くと、脳が「あ、今は安全なんだな」と安心して、ドキドキやおなかの痛みがやわらぎます。



Gemini Notebook

「温める＆手当て」で、緊張をホッとほぐそう

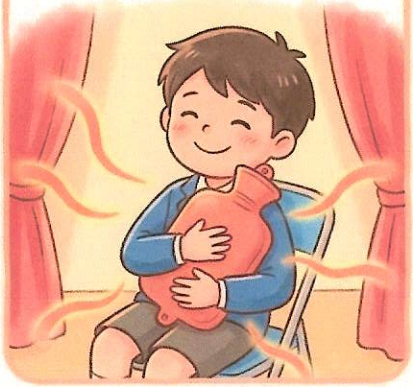
【こんなときない？】

緊張したり疲れたりすると、体がキュッとちぢこまって、おなかや頭が痛くなりやすくなります。



【やってみよう！】

お腹や首の後ろにあたたかい手や、湯たんぽを当ててみよう。



【脳のヒミツ】

「あたたかいな」と感じると、脳から「安心ホルモン（オキシトシン）」が出て、緊張した体の筋肉や腸がふんわりほぐれます。



Gemini Notebook





緊張することは悪いことではありません。でも、自分の力をしっかりと発揮して学習発表会をがんばりたいですよね。深呼吸や体を暖めることでリラックスしたり、がんばっている自分を自分でほめたり、どうするか自分で決めたりすることで、脳が「がんばるパワー」を満タンにしてくれます。体と心を元気にするコツをぜひ覚えて、やってみてくださいね。

※この健康教育だよりは、脳科学者・西剛志先生の講演会の内容を、Gemini　Notebook を活用してまとめたものを基に作成しています。