

ほけんだより 2月号

令和5年2月 相島小学校 保健室

おうちの人と一緒に
読みましょう。



2月は1年の中で最も寒い時季ですが、校庭からは毎日みなさんの元気な声が聞こえてきます。外で体を動かすことは、早寝早起きや3食食べるなどの正しい生活リズムとつながりがあり、また、心と体の成長のためにも大切です。室内で過ごすことが多くなりがちなのも、外で体を動かしましょう。

2月のほけん目標

心の健康を守ろう

優しい言葉で
心もポカポカに



ぐっすり眠れていますか？

なかなか疲れがとれないな、朝起きた時から体がだるいな、と感じている人はいませんか。毎日心も体も元気に過ごすために欠かせないのが「睡眠」です。ぐっすり眠って寒い冬も元気に過ごしましょう。

寒い冬もぐっすり眠るために...



寝る前に
布団を
あたたためておく



寝る部屋を
加湿する



お湯に
ゆっくりつかる



せいけつで、
汗を吸う素材の
パジャマを着る

ストレスって何だろう？

ストレスは、私たちの心や体の健康を損なう「悪いもの」というイメージがあるかもしれませんが、全てがそうであるとは限りません。自分なりの工夫や努力でストレスを乗り越えることができたという経験は、しなやかな心の成長につながります。

ストレスをゴムボールに
例えると...

○適度なストレス

ストレス

○過剰なストレス

強いストレス反応が出て
自力で元に戻せない



【ストレスのしくみ】

・ストレス...ストレスを発生させるきっかけとなる出来事や刺激のこと

→うれしいこと・悲しいことなど

・ストレス反応...ストレスを受けて起こる変化

→怒られて嫌な気分になる、落ち込む

緊張しておなかが痛くなる、眠れなくなるなど

こうしたことが積み重なると、イライラして物や人にあたる、やる気が出なくなるなど、様々な影響が出てしまいます。



ストレスはためないこと！ すずんでリラックス

| すっきりした～！ |



ぐっすり十分な睡眠

| こちいい～！ |



ぬるめの湯船につかる

| たのし～！ |



趣味の時間を大切に

| おいしい～！ |



ときには自分にご褒美

ストレスは誰にでもあるものだからこそ、うまくつき合っていくことが大切です。いろいろ試して、自分に合うストレス解消法を見つけておきましょう。

きつい時やどうしていいかわからない時は、一人で抱え込まずに、友達やおうちの人、先生など、信頼できる人に相談してください。