

ほけんのひろば 2月号

令和6年2月6日 北区立浮間小学校 保健室

2月4日（立春）を過ぎると、暦の上ではもう春です。しかし、ウイルスの大好きな寒い日はまだまだ続くため、カゼの予防には気が抜けません。引き続き、手洗い、うがい、咳エチケット、適度な運動、睡眠、栄養バランスのとれた食事などにも心を配り、予防をしましょう。また、体調が悪くなったときはしっかりと食事をし、ぐっすりと休むことが早く治すコツです。体調管理を行って、新学年になるまでの残り2か月を元気に過ごしましょう。



～2月の保健目標～心の健康を考えましょう

心の健康を保つためには、ずばり **ストレスを溜めないこと** が大切です。

ストレスって何？

ストレスとは、毎日生活している中で受ける刺激のことを言います。

例えば、ストレスにはこのようなものがあります。



さむさ 寒さ



しか 叱られる



さわ 騒がしい



ちくひょう む がんば 目標に向かって頑張る

気温（暑さ・寒さ）、騒音、睡眠不足、病気、ケガ、家族や友達・習い事での不安や悩み、苦手な運動や食べ物、苦手なこと、頑張っていることなどが心を刺激すると、体にも反応が現れることがあります。

ストレスによって起こる心や体の反応は…



ずつう 頭痛



しょくよく 食欲がなくなる



イライラする



ちくひょう たっせい 目標が達成できて
うれしい・達成感

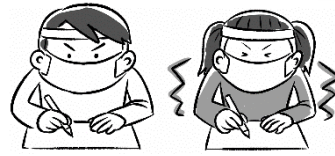
心と体はつながっていて、心の元気がないと体も力が入らなったり具合が悪くなったりします。体の調子が良くないと、涙が出るなど心が弱ってしまうことがあります。

ストレスは悪いことばかりではないけれど…

「何かを頑張ること」や「大人から注意をうけること」は悪いストレスばかりではなく、「頑張って良かった」や「心が成長した」のような良いストレスになることもあります。ですが、頑張りが過ぎてストレスを溜めてしまうと…



我慢していた気持ちが爆発してこんなことに…



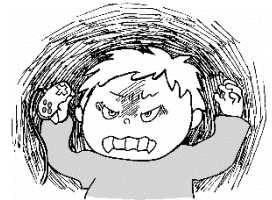
眠れない



やる気が出ない

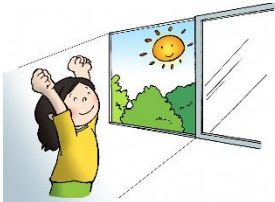


気持ちが不安定



キれる・人を傷付ける

心の爆発を防ぐためには



朝陽を浴びる



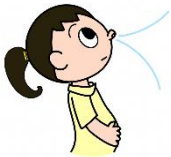
きちんと食事をする



湯船にゆっくり浸かる



たっぷり眠る



深呼吸をする



気分転換をする



たくさん笑う



話を聞いてもらう

大切な体 ♥ 大切な心

「友達」を大切にする気持ち

あなたにとって、友達はどのような存在ですか？

友達を大切にすると、どのようなことですか？

友達を大切にしていないとは、どのようなことですか？



背の高さ、髪の長さ、性別、車椅子で生活しているなど自分と違うところがある人は友達になってはいけませんか？

毎日一緒にいる人、遊ぶ相手だけが友達ではありません。勉強を教えてくれる、アニメが好き・K-POPが好きなど同じ趣味がある、相談しやすいなど友達になる理由はたくさんありますが、性別や見た目は、関係ありません。一人の人として、相手を大切にしましょう。