

すこやか

南原小学校
保健だより
令和3年2月1日
NO. 13

2月ほけんもくひょう

かぜ・インフルエンザを

よぼう
予防しよう

コロナも！

2月4日は春の初めの日とされる「立春」です。まだ寒い日が多く、春と言われても実感がわからないと思いますが、花や草、空などいろいろなものに目を向けると少しずつ春がやってきているようです。

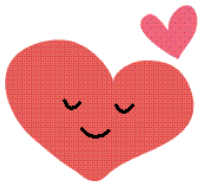


ストレスとうまく付き合おう



緊急事態宣言の影響で、お休みの日も自宅過ごす人も多いのではないのでしょうか。どこに行くにもマスクは欠かせず、こまめな消毒など、なにかと制限が多い中ですが、児童のみなさんはどのようにストレス発散をしていますか？ストレスをため込みすぎると、頭痛や食欲不振、体のだるさなどの症状になって現れることがあります。ストレスとうまく付き合っても心も健康的に過ごしてほしいと思います。

心のストレスサイン



- ・不安な気持ち
- ・イライラする
- ・ゆううつな気持ち
- ・集中できない など

体のストレスサイン



- ・頭がいたい
- ・疲れやすい
- ・朝起きるのがつらい
- ・眠りづらい など

あなたのココロ、元気ですか？

ストレスがたまってしまったときには…

《いまの気持ちはどんな感じ？》



ニコニコ



ドキドキ



ブンブン



ルンルン



ヒヤヒヤ



シクシク



クタクタ



ツンツン

《自分の気持ちをあらわしてみよう！》

私たちは生活の中でいろんな気持ちになりますが、「おこっちゃだめ」「泣いちゃだめ」と、がまんしすぎていないでしょうか。気持ちをおさえつけていると、体に良くない影響が出ることも。誰かに話すなど、気持ちをあらわすようにしてみましょう。最初はうまくいかないかもしれませんが、続けていくと、じょうずにできるようになりますよ。



かんが かんが
考え方をかえる



だれ だれ
誰かに相談する



ほん ほん
本を読む



からだ からだ
体を動かす



ほか ほか
その他にも

- ・ ゆっくりお風呂に入る
- ・ 好きな物を食べる
- ・ 好きな音楽を聴く など



