



令和5年2月2日
 忠誠小学校 保健室

2月は、1年の中で最も寒さがきびしくなる時期です。雪が降る日もまだありそうですね。雪の日は、地面がすべりやすく、けがをする人が多いです。走らずにゆっくり歩きましょう。

また岡山県では、インフルエンザ注意報、食中毒注意報が出ていて、忠誠小学校でも風邪症状のある人や嘔吐下痢の症状がある人がでてきています。どんな病気も感染を予防するためには、手洗いが1番大切です！寒いですが、ていねいに手洗いをして、病気にかからないようにしましょう。



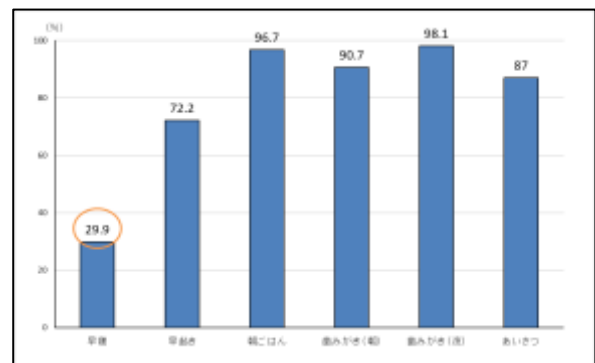
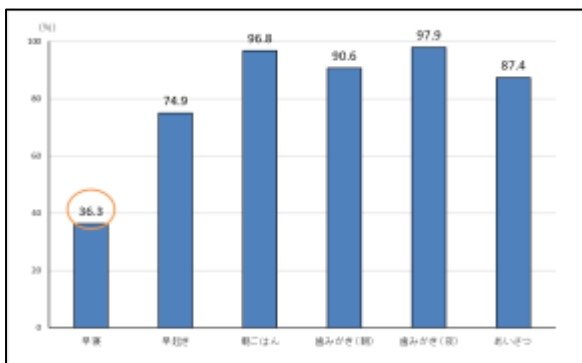
ゆき・こおり…ここ、すべりやすいかも！



《いきいきチャレンジカードの結果》

9月

1月



夏休み明けの9月と冬休み明けの1月のグラフです。特に早寝ができていない割合がとても少ないです。カードを見ると、毎日10時や11時を過ぎて寝ている人もいました。

睡眠を十分にとることは、体が成長したり、記憶力や集中力、やる気がアップしたり、不安やストレスが減ったり、いいことがたくさんあります。

できるときに少しずつ意識して、生活リズムを整えましょう。

こころの健康 ストレスってなんだろう？

なやみやしんぱい、

はなしてみませんか？



寒い日が続いて、体がちぢこまると、何となく心も重たいな・・・、と感じることがありませんか？ 私たちの体と心には、強いつながりがあります。

体の調子が良くないと、気分も落ち込んでしまうように、なやみごとがあると頭やお腹が痛くなることもあるのです。

● ストレスのしくみとは？

私たちの心は、生活の中でうれしいこと・悲しいことなどの様々なしげきを受けて変化します。このしげきを「ストレス」、変化を「ストレス反応」といいます。

例えば、「おこられてイヤな気分になる、落ち込む」こうしたことが積み重なると、イライラして物や人を傷つける、やる気がなくなるなど、様々なえいきょうが出てしまいます。



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

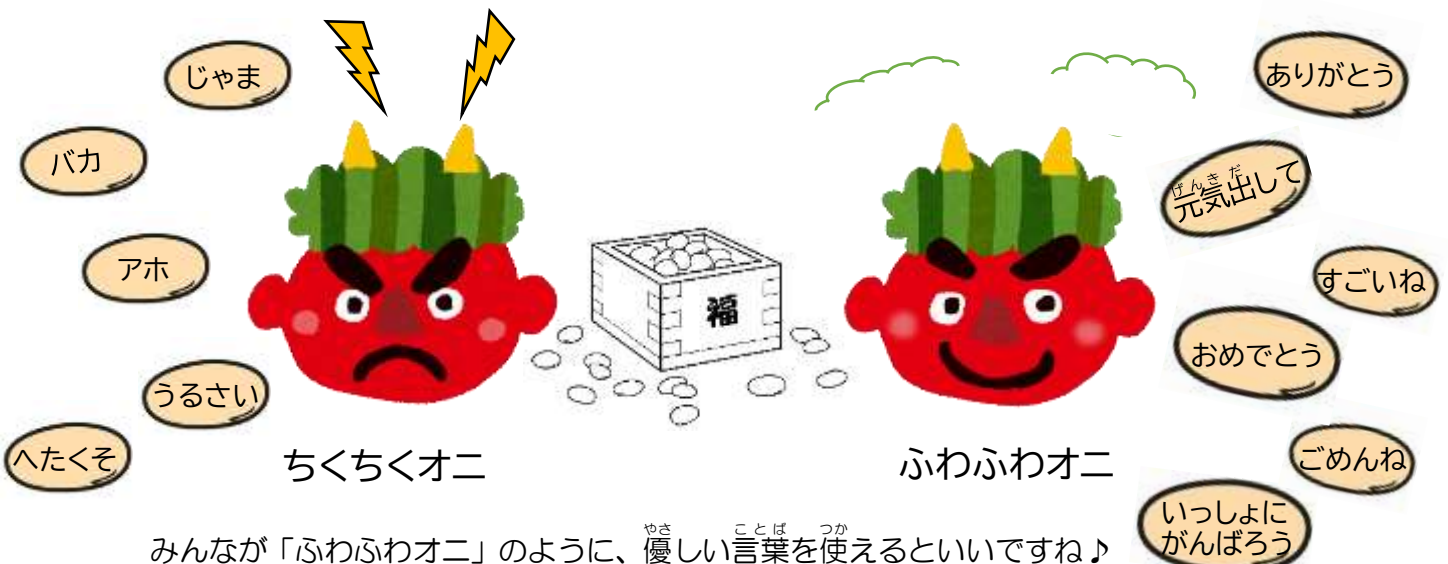
| おいし～！ |



ときには自分にご褒美

これをしている時間が好き！ これをすれば必ずリラックスできるなにかをみつけておこう！

やさしい言葉で こころもポカポカに



みんなが「ふわふわオニ」のように、優しい言葉を使えるといいですね♪