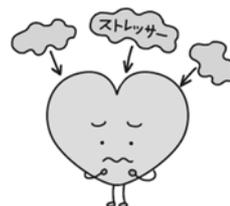


ほけんだより

～おうちの人といっしょに読んでね～

《2月の保健目標》 心と体の勉強をしよう

こころの健康 ストレスってなんだろう？



少しずつあたたかくなってきていますが、まだ寒い日が続きますね。体がちぢこまると、何となく心も重たい…そんなふうを感じることはありませんか？私たちの体と心には、強いつながりがあります。体の調子がよくないと気分が落ちこんでしまうように、なやみごとがあると頭やお腹が痛くなったりす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、落ちこむ…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、やる気がなくなるなど、様々な影響が出てしまいます。

●ストレスをためないためには？

- ・好きなことをする（音楽をきく、本を読むなど）
- ・体を休める（早く寝る、おふろにゆっくり入るなど）
- ・友達やおうちの人、先生に相談する。



☆ちなみに私のストレス解消法は、おいしいものを食べることで、よく寝ることです

つらい… しもやけ 対策方法は？



防寒具を身につける

体を冷えから守り、
血液の流れを保てます。

湯船にしっかりと 浸かる

ぬるめのお湯にゆっくり
浸かりましょう。

濡れたままにしない

湿った手袋や靴下は
取り替えましょう。

きゅうくつな靴は 履かない

足の血行が悪くならない
靴を選びましょう。

寒さを防ぎ、血液の流れをよくすることがしもやけ対策のカギです。

寒いこの時期、足の小指や耳がかゆい…
痛い…と保健室に来る人がいます。しも
やけかもしれません。対策法を紹介し
ますね。