

# ほけんだより

2月

南郷小学校室  
保健室  
No.12 2023年2月1日



2月の保健目標は、「心の健康について考えよう」です。  
心の健康を保つためには、まず、自分の心の状態に気づくことが大切です。心は目に見えませんが、心に元気がないときは、「気がついて」と様々なサインを送ります。

2月の保健目標  
● 心の健康について考えよう

## こころとからだはなかよし

こころは目には見えません。でも、こころとからだはとてもなかよし。  
こころに元気がないときは、からだの元気がなくなってしまいます。  
反対に、からだの調子が悪いときに、こころの調子が悪くなることも。  
こころのもやもやと、からだのしんどい。  
どちらか一方でも、早めに気づいて、解決方法を考えることが大切です。



### こころの 応急手当

#### からだを動かす

こころとからだをリラックスさせる効果があります。  
疲れてしまわないよう「スッキリした!」と思えるくらいを目安に。

#### 深呼吸をする

不安や緊張が強くなると、呼吸が浅くなりがちです。  
ゆっくり「いーち、にー、さーん」と数えながら呼吸してみましょう。

#### 気持ちを紙に書く

悩みを少し離れたところから見ると、今まで思いつかなかった別の考えを発見できるかもしれません。

#### 笑い飛ばす

自分の失敗を笑ってみましょう。少し気持ちが楽になって、解決策が見えてくるかもしれません。

ほかにも、「誰かに話す」「本を読む」「大きな声で歌う」など心の手当ての方法はたくさんあります。「これが正解」というものはありません。

自分に合った手当ての方法をさがしてみましょう。





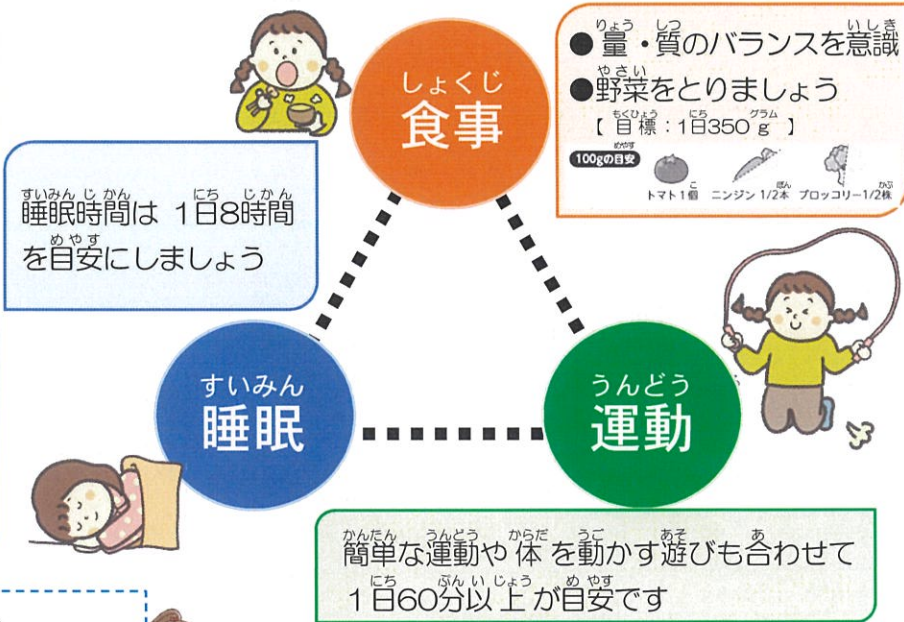
## 生活習慣病 はこんな病気

毎日の「食事」「運動」「睡眠」といった生活習慣がかたよった生活を続けると、かかってしまう病気のこと。  
 がんや糖尿病、心臓の病気、血管の病気などがある。

2/1 (水) ~ 7 (火) は生活習慣病予防週間です。生活習慣病は、大人の病気だと思われてきましたが、体によくない生活を続けると、子どもでもそれに近い状態になってしまいます。また、子どもの頃の生活習慣は、体の成長や大人になってからの健康にも大きく関わります。この機会に、自分の生活習慣をもう一度振り返ってみましょう。

**check** こんなことはありませんか？

- すき・きらいが多い
- スナック菓子やジュースをよく食べる
- 朝ごはんを食べない
- 寝る時間がおそい
- 日頃からあまり運動しない



## 健康委員会からのお知らせ

健康な心      なや悩んでいる心

なや小悩みがあるときはだれかに相談してみよう!!

健康委員会 6年生

### 保護者の皆様へ

- 2/13 (月) のスキー教室も、1月と同様に、通常登校日の健康チェックカードではなく、スキー教室用のチェックシートを使用します。チェックシートは、前週の金曜日に配付いたします。カードホルダーは使用せず、スキーウェアのシーズン券ホルダーやポケットに入れて登校させてください。