

ほけんだより



2月

令和6年度
大和東小
保健室

「立春」も過ぎ、暦の上では春ですが、実際には2月はまだまだ寒い日が続きます。引き続きインフルエンザやかぜなどの感染症の予防を心がけましょう。

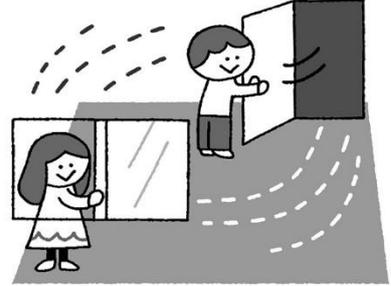
覚えよう!! やってみよう!! 寒い季節の健康生活術



部屋の中でも外でも、寒さに合わせた衣服の調節



外から帰ってきたときは、石けんであわあわ手洗い、感染予防



換気しよう、家でも学校でも! 部屋の空気が汚れる前に



2月の保健目標

楽しい学校生活にしよう

よいストレス

よくないストレス



「ストレス」はよくないものというイメージでとらえられることが多いですが、実はストレスには『よいもの』と『よくないもの』があります。

私たちは日々、さまざまなしげきを受けながら生活しています。これらを受けている状態を「ストレス状態」、それを引き起こすものを「ストレス」といいます。

たとえば“サッカーをする”というストレスサーを考えたとき、サッカーが好きな人は「楽しい」「がんばろう」と感じてよいストレスになるのに対して、あまり好きでない人は「やりたくない」「ゆううつ」と感じてよくないストレスになるというわけです。



よいストレスは、ものごとに対するやる気や、生活の中で前向きな目標を持つことにつながっていきます。一方、よくないストレスはたまっていくと心だけでなく、からだの調子にもえいきょうが出てきます。

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!