

のびのび第10号

寒暖差に気をつけて



湿ったままにしない



タオルや着替えを準備しておこう。

温活 のススメ

美肌、かぜ・しもやけ予防にも

まいにち にゅうよく 毎日入浴・マッサージ



ビタミンEで血行促進



ビタミンCといっしょに食べると効果的!

乾燥注意警報!!! 乾燥にともなう健康課題

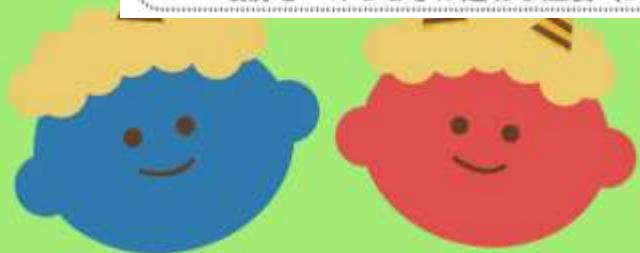
感染症にかかりやすくなる

肌トラブル(乾燥肌やかゆみ)

パチッと、静電気に注意



暖房をつけるときは適切な温度(20~22°C)で、湿度対策も心がけましょう



「怒り」を上手にコントロールする方法

しん こ きゆう
深呼吸する



ゆっくり息を整えることで緊張がやわらぐ

かず かず
ゆっくり数を数える



時間をつくり反射的な怒りの爆発を防げる

その場から離れる



距離をおくことで冷静さを取り戻せる

たの かんが
楽しいことを考える



意識を切り替えて怒りの感情を弱められる

元気が出ないときの対処方法は…

「何だか元気が出ないなあ…」というときもあると思います。
そんなときの対処方法の例を紹介します。いくつか試してみて、
自分に合うものをぜひ見つけてみてください。

すいあん
睡眠を
しっかりとる



す 好きなこと
(趣味)に没頭する



おいしいものを
食べる



みい が
テレビや映画などを
見て、思いっきり
泣いたり
笑ったりする



だれ はなし き
誰かに話を聞いてもらう



あえて
何もしないで、
ぼーっとする
時間をつくる



2月は寒さがつづき、体も心もつかれやすいです。なんとなくやる気が出なかったり、
気分がしづんだりすることはないですか？それは心が「ちょっと休みたいよ」とサイン
を出しているかも。しっかりと寝たり、だれかに話したり、好きなことをする時間を作った
りすることが大切です。「こんなことでなやんでいいのかな」と思う必要はありません。
みんなの心の元気を守るために、保健室でもお手伝いをしますね。

