

のびのび第10号

かんたんさき 寒暖差に気をつけて



しめ 湿ったままにしない



おん 温 か コ 活 の ス ス メ

び ぼた 美肌、かぜ・しもやけ予防にも

まいにち にゆうよく 毎日入浴・マッサージ



けっこうそくしん ビタミンEで血行促進



乾燥注意報!!! 乾燥にともなう健康課題

かんぜんしんよう 感染症にかかりやすくなる

はだ 肌トラブル(乾燥肌やかゆみ)

バチッと、静電気に注意



暖房をつけるときは適切な温度 (20 ~ 22℃) 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

深呼吸する



ゆっくり息を整えること
とで緊張がやわらぐ

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

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。

睡眠を
しっかりとる



好きなこと
(趣味)に没頭する



おいしいものを
食べる



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



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、
気分がしず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。

