

立春もすぎ季節は春です。寒さも、あともう少しのところまでできました。感染症の新型コロナウイルス感染症・かぜ・インフルエンザがもっとも流行しやすい季節です。感染予防のため「手洗い・うがい・マスク」、体の抵抗力を強くする「すいみん・食事・運動」、換気・ゼロ密は、しっかりできていますか？ もう一度、自分の取り組みができているか見直してみてください。そして、心の健康もだいじです。おうちのひとと保健だよりを読んでくれるとうれしいです。

2月のほけん目標 「心をみつめよう」

心の中の鬼と仲良くなろう！

心の中にも鬼がいる？

季節 分の鬼の他に、心の中にも「ストレス」という鬼がいるよ。でも「ストレスの鬼」は、悪いばかりじゃないよ。こんな鬼はいないかな？



これは「がんばりたい」「うまくやりたい」って気持ちがあるから出てくる鬼。心が成長しているサインだよ。

ストレスの鬼と友だちになる3つのステップ

① 見つける

「どんな鬼がいる？」と自分の心を見てみよう。怒りたくなったとき「イライラ鬼が来た」と思うだけで、心が少し落ちつくよ。



今、心にいるのはどんな鬼？

鬼

② 話しかける

鬼に「どうしたの？」と聞いてみよう。「疲れたのかも」「心配してるのかも」と、自分の気持ちがわかってくるよ。



今、どんな気持ちかな？

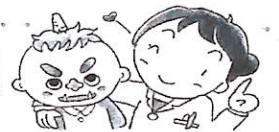
③ 一緒に動く

鬼と一緒に好きなことをしよう。深呼吸や外を歩く、音楽を聞くでもOK。不思議と、鬼の顔がやさしく見えてくるよ。



鬼と一緒に何がしたい？

ス トレスの鬼は、ときどき暴れたり泣いたりするけど「がんばりたい気持ち」を応援してくれる味方。もし手に負えないときは、保健室に来てね。一緒に鬼と仲よくなる方法を考えよう。



Iメッセージで

気持ちを上手に伝えよう

Youメッセージ



ちょっと
静かにしてよ！



なんで連絡
くれなかったの？

Iメッセージ



もう少し静かにして
もらえるとうれしいな



連絡を楽しみにしてた
から、さみしかったな

「あなた」が主語の「Youメッセージ」ではなく、「わたし」を主語にした「Iメッセージ」で話せば、相手を責めずに自分の気持ちや願いを伝えられますよ。

これって、
花粉症？
風邪？



風邪かも

風邪は安静にしてしっかり休みましょう。
数日経っても症状が改善しないときは病院へ。

花粉症かも

病院で診断を受けましょう。
服薬で楽になることがあります。

風邪ひきさんに オススメの 3STEP



- ① 食欲がなくても水分補給だけはしっかりする
- ② 寒気がある場合は体を温める
- ③ 十分な睡眠をとって体を休ませる

花粉症さんに オススメの 3STEP



- ① 帰宅時は玄関で服を払い、手洗いや洗顔で花粉を洗い落とす
- ② 予報で花粉の飛散が多い日は必要以上の外出は避ける
- ③ ツルツルした素材の服やメガネ、マスクで花粉をつけない

試し
験中
頭が真の自
に
なってしまったときは



深呼吸する

緊張するとつい呼吸は浅くなりがち。
酸素を脳にいきわたらせるためにも、
ゆっくり深呼吸してみましょう。

目を閉じる

一度目を閉じて視覚からの情報を遮断
するのも、心を落ち着ける手助けに
なることがあります。

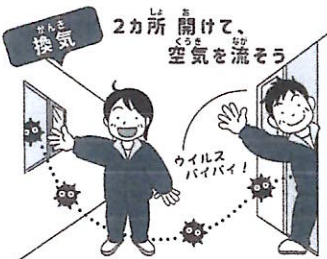
吐き出す

不安で頭がいっぱいなときは、答案用
紙の端にその気持ちを書き出すとす
きりすることもあります。

「いつもどおり」を合言葉に。

がんばれ受験生!

感染予防に役立つ あんなこと こんなこと



歩くときも 背筋を伸ばそう

寒くて猫背になって歩いていませんか。
猫背を続けていると体に負担がかかって
肩こりや腰痛、頭痛などの原因にな
ります。
猫背を防ぐためにこんなことを意識して
歩きましょう。

