



ほけんだより 2月



令和8年 2月
おびやまにししょうがっこう ほけんしつ
帯山西小学校 保健室

まだまだ感染症に気を付けよう!

まだまだ寒い日が続いていますが、季節は少しずつ春へと向かっていますね。
かぜやインフルエンザ、新型コロナウイルス感染症などの流行は、2学期に比べるとおさまってきていますが、まだまだ油断はできません。手洗い・うがいをして感染症対策をすることはもちろん、睡眠・食事・運動に気を付けて、良い生活習慣を送ってくださいね。

ストレスを感じたらどうしたらいいの?

ストレスを感じたら、上手に対処していくことが大切です。身体測定で行った「こころの健康」についての保健指導では、たくさんの対処方法を紹介してくれましたね。保健だよりでは、特に多かったストレスの対処方法を紹介します! 対処の方法は、一人一人違います。自分に合った対処方法を見つけましょう。自分で調べてやってみるのも良いですね!

今月の保健目標: こころの健康を考えよう。



心と体はつながっています

- 笑い
 - ・スッキリする
 - ・笑顔になる
 - ・良いホルモンがたくさん出る



- 怒り
 - ・頭やお腹が痛くなる
 - ・心臓がドキドキする
 - ・息が苦しくなる



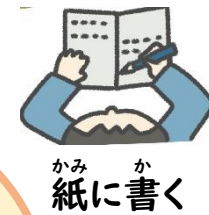
- 悲しみ
 - ・涙が出る
 - ・食欲がなくなる
 - ・体が重く感じる



- 不安・恐怖
 - ・心臓がドキドキする
 - ・冷や汗が出る
 - ・ソワソワする



寝る・休む



紙に書く



誰かに話す

ストレスへの対処方法の例



湯船に浸かる



自分の好きなことをする



体を動かす

カウンセリングの先生方の2月の予定

宮地けいご先生
2月13日(金)

三原ななえ先生
2月12日(木)

吉川まいこ先生
2月25日(水)

矢野じゅんこ先生
2月の火曜日・木曜日

保健室は、けがや体調不良のときだけではなく、不安なことや悩みがある人も来て良い場所です。いつでも相談しに来てくださいね。そして、帯山西小学校には、話を聞きに来て下さる先生が4人いらっしゃいます。カウンセリングの先生方に話を聞いてもらいたい人は、保健室に来てください。

