



# ほけんだより 2月



れいわ ねん がつ にち  
令和7年2月3日

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。



けんこう かんが  
今月の保健目標：こころの健康を考えよう。



## こころ からだ 心と体はつながっています

皆さんは、今不安なことや、悩んでいることはありませんか？例えば、「お家の人から怒られた」、「テストの点数が悪かった」、「友達とけんかをした」、「人前での発表が緊張する」などです。これは、ストレスのもとになっています。適度なストレスは、頑張ろうとする気持ちや成長につながるなどの良い面もありますが、たくさんのストレスがかかると頭痛や腹痛、眠れない、イライラする、落ち込むなど、体の不調につながります。このように、実は、心と体はつながっています。

### ● 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



### ● 笑い

- ・スッキリする
- ・笑うと筋肉を使うので、お腹やほっぺたが痛くなる(病気ではないです)
- ・良いホルモンがたくさん出る



### ● 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



## 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。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。

ここでは、4つ例をあげていますが、ストレスの対処方法は他にもたくさんあります。例えば、ゆっくりお風呂に浸かる、その場からいったん離れる、好きなものを食べる、見方や考え方を変えるなどがあります。自分で調べてやってみるのも良いですね♪

自分の好きなことをする



たくさん寝る



誰かに話す、相談する



深呼吸をする

## ストレスへの

## 対処方法の例

## 悩みや相談がある人は保健室へ

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。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。

## カウンセリングの先生方の2月の予定

白鳥さとし先生  
2月4日(火)

宮地けいご先生  
2月21日(金)

三原ななえ先生  
2月3日(月)、  
2月17日(月)

井上なおこ先生  
2月の月曜日・金曜日

