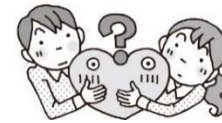


# 2月のほけんだより

熊本市立託麻中学校 令和6年2月22日発行 文責:瀧本

## こんなとき、どう感じる?



ふだんの生活で起こりやすい  
2つの例で“心”を考えてみよう。

### 2月の保健目標は

## “心と体のバランスを考えよう”

です。



### 体と心のピンチ!?



こんなことはありませんか?

やる気が出ない

何をしても楽しくない

ごはんがおいしくない

ウンチが出ない

体や心のSOSサイン  
かもしれません。

### もしかしたら… “睡眠不足” が原因かも?

#### 睡眠不足だと…

- 嫌な記憶や感情が睡眠中に整理されず、次の日に残る
- 交感神経が優位になり、アドレナリンが分泌されて攻撃的になりやすい

この状態だと、いつもなら気にならないような家族や友達の何気ない一言にイライラしてしまい、ケンカなどのトラブルになってしまいますよね。



イライラする日は、早めに眠って心と体を休めましょう。ぐっすり眠れば、朝には「なんであんなことでイライラしていたんだろう?」と不思議に思えるかもしれませんよ。

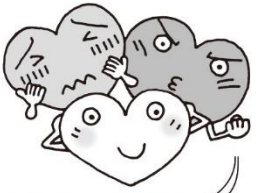
### こまめな “水分補給” も大切です。

冬でも汗はかくので体の水分が足りなくなり、気づかないうちに脱水症状になっているかもしれません。そうすると、頭痛や気分不良を引き起こすおそれがあります。また、喉がかわくと、病気の抵抗力も下がってしまい、風邪の原因にもなります。水筒を持参し、こまめに水分補給をしましょう!



### 自分の “心のクセ” に気づこう

- や2のように感じる人が多い人は、疲れやすい “心のクセ” を持っているかもしれません。
- 3のように事実をそのまま受け入れ、自分や相手を責めないことが心を疲れにくくするコツです。



### 試してみよう

#### 気持ちを書き出す

「起こったこと」と「その時感じたこと」をノートに書き出し、数日後見返してみよう。「こんなとき、こう感じる」という自分の “心のクセ” がわかると、感情に振り回されにくくなります。



#### 他にも…

- 朝起きた時、自分にポジティブな言葉をかける
- 思いつきり体を動かす
- 好きなことをする



もちろん保健室へ  
相談にも来てくださいね!



### 免疫カアツプ!

笑うと、体に侵入したウイルスや細菌をやっつけてくれるナチュラルキラー細胞がパワーアップ! 風邪などにかかりにくくなります。



### 笑って体も心も元気

### 自分もみんなも幸せに!

笑うと、脳から幸せホルモンが分泌されてプラス思考に。笑っているあなたを見た周りの人もきっと笑顔になります!

