

こころの健康 ストレスってなんだろう？

寒い日が続きますね。からだがちごまと、何となくこころも重たい...そんなふうを感じることはありませんか？ わたしたちのからだところには、強いつながりがあります。からだの調子がよくないと気分がおちこんでしまうように、なやみごとがあると頭やお腹が痛くなったりすることもあるのです。

●ストレスのしくみとは？

わたしたちのこころは、生活の中でうれしいこと・悲しいことなどのさまざまなしげきを受けて変化します。このしげきを「ストレス」、変化を「ストレス反応」といいます。たとえば、おこられてイヤな気分になる、落ちこむ...こうしたことが積み重なると、イライラして物や人にあたる、やる気がなくなるなど、さまざまなえいきょうが出てしまいます。



●ストレスをためないためには？

- ・好きなことをする
(音楽をきく、本を読むなど)
- ・からだを休める
(早く寝る、おふろにゆっくり入るなど)
- ・友だちやおうちの人、先生に相談する



ストレスは誰にでもあるものだからこそ、うまくつき合っていくことが大切です。いろいろためして、軽くする方法を見つけると生活しやすくなりますよ。

2月の保健行事

14日(火) 6年生

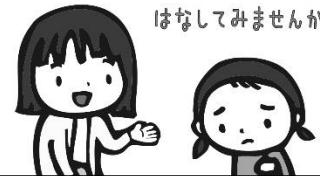
性に関する指導
講話「春を迎える君たちへ」

6年生を対象に印西市健康増進課の助産師さんを講師にお迎えし、講話をしていただきます。

【主なお話の内容】

- ・助産師の仕事について
- ・命の誕生
(赤ちゃん人形だっこ)
- ・思春期の体と心の変化
- ・自分らしさ
- ・大切な命

なやみやしんぱい、
はなしてみませんか？



スクールカウンセラーが
2日と22日に来校します。
予約は教頭先生へ

寒い冬もぐっすり眠るために...

寒い日は寝る前に準備をして、ぐっすり眠ろう。



お湯に
ゆっくりつかる



せいけつで、
汗を吸う素材の
パジャマを着る



ねまえ
寝る前に
布団を
あたたためておく



ねへや
寝る部屋を
加湿する