

ほほえみ



平成28年2月1日

富加小学校 保健室

< 2月の保健目標 >

こころ けんこう かんが 心の健康を考えよう。

みんなが元気に気持ちよく生活するためには、体が健康なだけでは、実は十分ではありません。健康な体と健康な心がそろってこそ、みなさんは、元気な生活が送れるのです。また、心が健康だと、ゆとりができ、自分や仲間を大切にできます。2月は、体だけでなく、心の健康も考えながら生活できるといいですね。

こころ けんこう 心が健康だと・・・

自分の正直な気持ちを、人に伝えることができる。

勉強や運動に一生懸命取り組める。

夢や目標をもって、それに向かってがんばることができる。

友だちや家族、まわりの人とよい関係を築くことができる。

場所や時間に合わせた行動ができる。



こんなことはありませんか？

あてはまるものにチェックをしましょう。

- 病気やけがではないのに、お腹や頭が痛くなる。
- 朝なかなか起きられない。
- ごはんがおいしくないと感じる。
- イライラすることが多くなった。
- 教科書や本を読んでも内容が頭に入っていない。
- 新しいことに挑戦しようという気持ちが起こらない。
- 頭の中にいつも気になることがある。
- 忘れ物をしたり、なにかをうっかり忘れてしまうことが増えた。

チェックが多い人ほど、知らないうちに、ストレスが溜まっているかもしれません。



ストレスは、健康な心の大敵です！

健康な心でいるために・・・

では、健康な心でいるために、私たちはどうしたらよいのでしょうか？

健康な心でいるための4つのポイントを紹介するので、ぜひ試してみてくださいね。

- ① 十分な睡眠をとる。
- ② 栄養バランスのとれた食事をする。
- ③ 適度な運動をする。
- ④ ストレスと上手く付き合う。

健康な体だけでなく、健康な心でいるためにも、①～④のことは大切なんだ！

オススメのストレス発散方法！！

自由な時間には
好きなことをして
ストレス発散

ゆっくりお風呂に入って
ストレス発散

人に話を聞いてもらって
ストレス発散

体を動かして
ストレス発散

