

ほけんだより



平成29年2月
明石小学校
保健室

2月の保健目標
健康な心と
体をつくらう!

春の初めの日とされている「立春」。今年は2月4日にあたります。まだ寒いこの時期に「春」といわれても実感はわかりません。でも草や花、虫など、いろいろなものに目を向けてみると、少しずつだけ春が確実にやってきているのがわかります。まもなく訪れる春の新学期、新学年に向けて、私たちもいろいろと準備を始めましょう。

こころの健康を考えよう

ストレスは「がんばろう!」として感じるプレッシャーのこと。ストレスが集中力ややる気のもとになって、力をいっぱい出せることもあります。けれど、ストレスが大きすぎたり、長続きすると、心や体の調子が悪くなることがあります。

「ストレス」ってなんだろう？

こころのサイン

- *不安や緊張が高まる
- *イライラしたり、怒りっぽくなる
- *ささいなことでびっくりしたり、急に泣き出したりする
- *気分が落ち込んで、やる気がなくなる
- *人と関わりたくなくなる

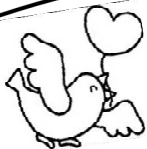


からだのサイン

- *肩こりや頭痛、腹痛、腰痛などの痛みがある
- *寝つきが悪い、眠りが浅い
- *食欲がない
- *ひどく食べ過ぎてしまう
- *下痢や便秘をしやすい
- *めまいや耳鳴りがある



こころや体のサインを感じたら、まず、少し休みましょう。家族や友だちに思い切って話してスッキリ。好きな音楽を聴いてリラックス。スポーツで汗を流してサッパリ!など、自分に合ったストレス解消法が見つかるといいですね。



「好き」って どういうこと?

そろそろバレンタインデーですね。日本では、女性が好きな男性にチョコレートを贈り、気持ちを伝える日。

「好きってどういうこと?」と聞かれたら、それを説明するのは、とても難しいですね。一ときには幸せな気持ちになったり、ときには落ち込んだりします。

男性なら女性を、女性なら男性を好きになるのが一般的ですが、かならずしもそうとは限りません。男性が男性を、女性が女性を好きになることもあります。だれでも、自分の好きな人を自由に選んでいいのです。

ですが、「好き」という気持ちは、自分だけでなく相手の心や体も大切に考えることです。思いが通じなかったとしても、あなたの心を大きく成長させます。あなたの「好き」を大切に育ててくださいね。



ストレスを軽くする食べ物って?

トリプトファン

牛肉、豚肉、乳製品、
鶏卵など



鉄分

海藻、パセリ、
ひじき、ほうれん草、
きな粉、納豆など



ビタミンB6

にんにく、まぐろ、
いわし、かつおなど

