



令和6年2月 石垣市立川平小中学校
NO.10 ほけんしつ おうちの人と読みましょう

今月は片面です



ありがとう!

今月のタイトルを書いた人：小2 女子

2月14日のバレンタインデーをイメージした、かわいらしいタイトルになりました♡
ハートの数はいくつあるでしょうか？

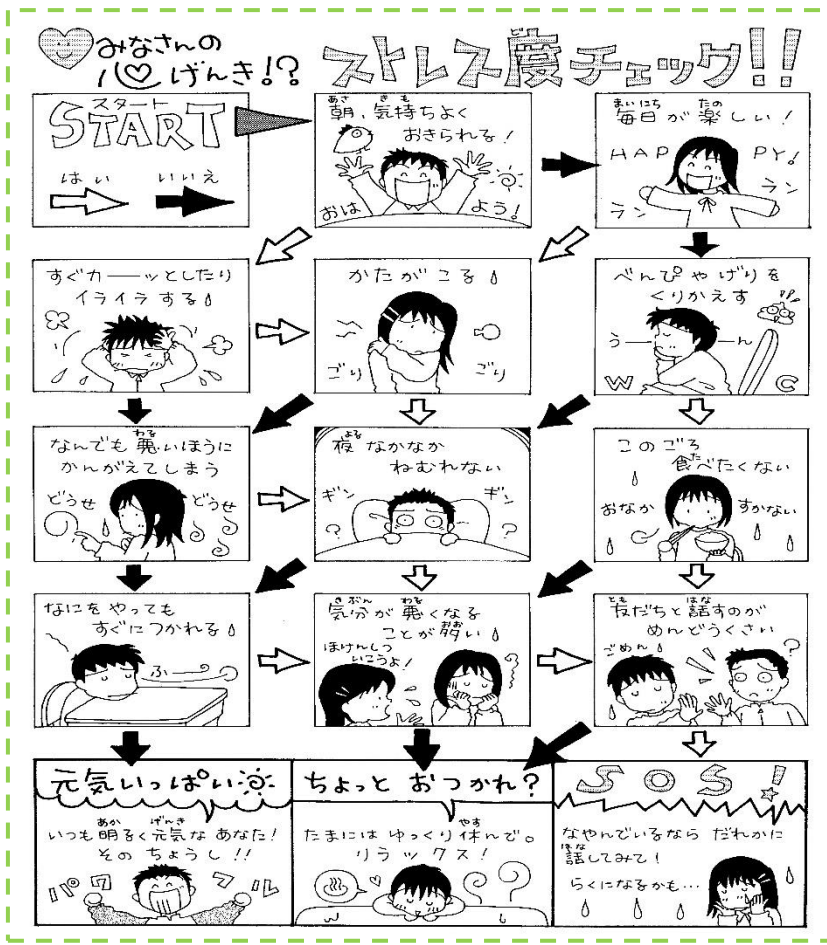


ほけんもくひょう 2月の保健目標 ころこ けんこう かんが 心の健康について考えよう

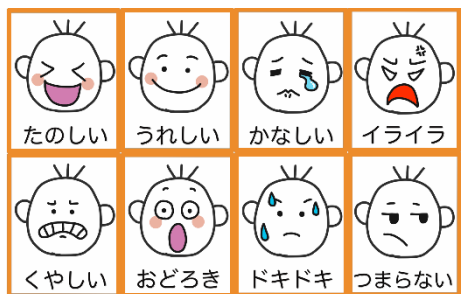
みなさんは、ストレスという言葉^{ことば}を聞いたことがある^{おも}と思います。私たちの心^{わたし}は、生活^{せいかつ}の中で嬉しいこと・悲しいこと^{なかな}などのさまざまな刺激^{しげき}を受けて変化^{へんか}します。この刺激^{しげき}を「ストレス^{すたす}ー」、変化^{へんか}を「ストレス反応^{はんのう}」といいます。たとえば、怒られてイヤな気分^{きぶん}になる、落ち込む^{おちこむ}…こうしたことが積み重なると、イライラして物や人^{もの}にあたる、やる気がなくなるなどさまざまな影響^{えいぎょう}が出てしまいます。



みなさんの心は元気ですか？まずは、自分の心^{じぶん}の状態^{じょうたい}に気づくことが大切です。



【フェイススケール】
今の気持ちに指をさしてみよう



【心の温度計】
心の温度は何度？



《ちょっとした話》中学2年生と一緒に、九州へ修学旅行に行ってきました。最低気温はマイナス6℃！今まで体感したことのない寒さでした。私が一番楽しかったのは、雪合戦です。大人気なく、生徒に雪を当てて遊んでしまいました(笑)右側が私です。生徒たちの楽しそうな写真も川平校ホームページにたくさんアップしているので見てみてください♪