

ほけんだより

児童数配布

第11号
令和6年2月1日

向山小学校
保健室

2月4日は立春です。暦の上では春ですが、まだまだ寒い日が続きます。昨年から流行っていたインフルエンザは、向山小では少し落ち着いてきました。しかし、油断は禁物です。うがいや手洗い、下着や暖かい靴下などの防寒対策で自分の体を労りましょう。特に、3つの首（首回り・手首・足首）を温めるのがおすすめです。



心と体は元気かな？

元気に楽しく毎日を過ごすためには、体だけでなく、心も元気でいたいですね。ちょっと心が疲れた時、モヤモヤした時、気持ちがちょっと軽くなることを見つけておきましょう！



自分にあったストレス解消法を見つけよう

ひとりで悩まずに、誰かに話してみるのもおすすめです。



ストレスを感じるのはいつ？

- A みんなの前で発表する時。いつもどきどきするんだ
- B クラスがえをする時。不安で少し前から眠れなくなっちゃう
- A ええっ！ どうしてクラスがえがイヤなの？ 楽しいじゃん
- B 発表の時はそんなにどきどきしないけどなあ…

このように、ストレスを感じる場面は、人によって違います。自分にとってはどうってことないけど、友だちにはとてもつらい…なんてこともあるのです。

- B うまく発表できるか、不安になっちゃうんだね。でもAなら大丈夫だよ
- A 友だちと別々のクラスになるのがこわいんだね。でも、クラスが違ってもまた一緒に遊ぼうよ

「自分は平気だから大丈夫！」と思うのではなく、他の人がつらそうな時は、二人のように声をかけてあげてくださいね。

うらもあります

「よくないストレス」

があれば…？

「ストレス」はよくないものというイメージでとらえられることが多いですが、実はストレスには『よいもの』と『よくないもの』があります。



私たちは日々、さまざまなしげきを受けながら生活しています。これらを受けている状態を「ストレス状態」、それを引き起こすものを「ストレスター」といいます。たとえば“サッカーをする”というストレスターを考えたとき、サッカーが好きな人は「楽しみ」「がんばろう」と感じてよいストレスになるのに対して、あまり好きではない人は「めんどくさい」「ゆううつ」と感じてよくないストレスになる、というわけです。



よいストレスは、ものごとに対するやる気や、生活の中で前向きな目標をもつことにつながっていきます。一方、よくないストレスはたまっていくと心だけでなく、からだの調子にもえいきょうが出てきます。のんびり休んだり、好きな音楽を聴いたりして、うまくつき合っていきたいですね。

<保護者の方へ>

6年生以外の学年に、アレルギーの問診票をお配りします。

漏れのないよう記入していただき、提出してください。

また、内容について、詳しくお尋ねしたい場合、お手紙やお電話にてご連絡させていただく事があります。

