

ほけんだより 2月

平成 29 年 2 月 10 日
練馬区立石神井西中学校
保健室

年が明け、あっという間に2月になりました。まだまだ寒い日は続きますが、少しずつ日も長くなり、春の予感がしています。しかし、油断は禁物です。インフルエンザなども流行っているの、手洗いや換気など自分たちでできることをしっかりとおこない、健康管理をしていきましょう。

【 2月の保健目標 】

心の健康について考えよう

ストレスってなんだろう？

何かの刺激を受けて、からだや心に負担がかかった状態のことです。

ストレスが溜まるとどうなる？

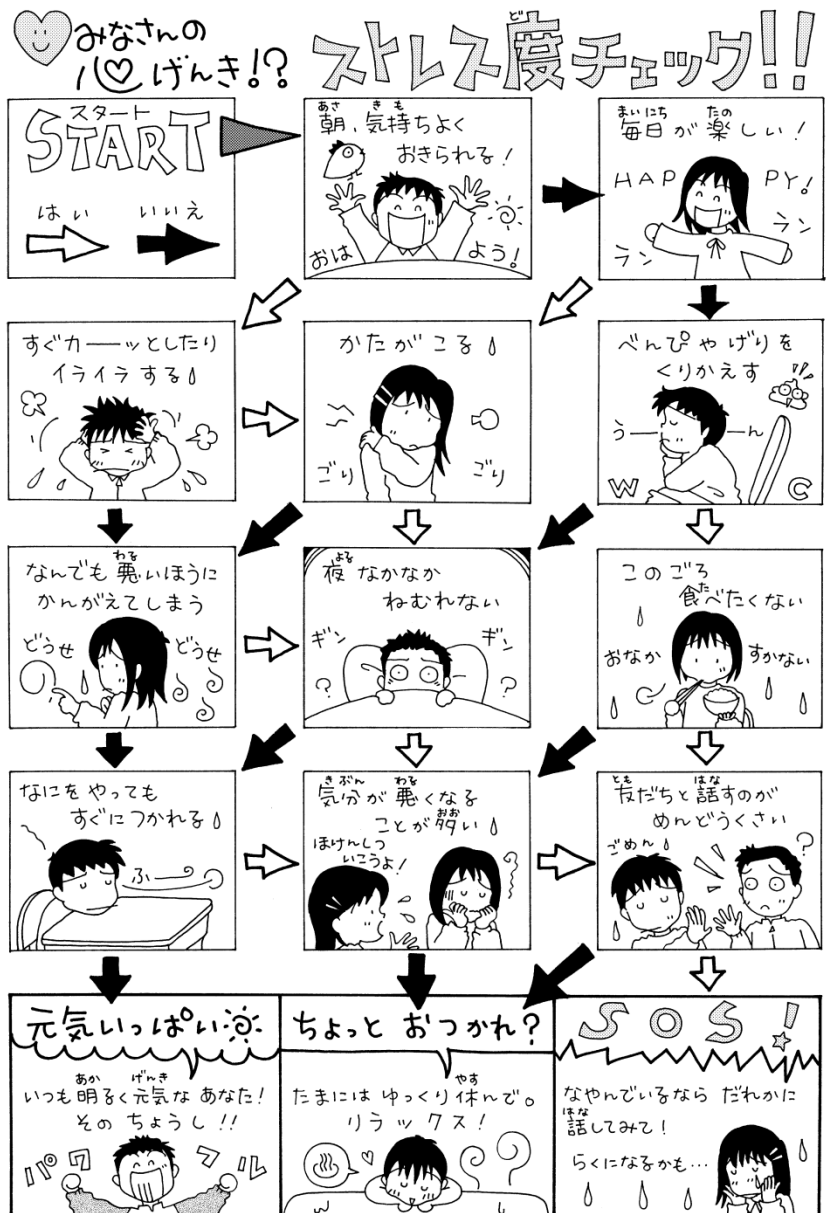
ストレスが溜まってくると、心や体はSOSのサインを出します。そのサインは人によってさまざまです。例えば…

- ・頭が痛い、気持ち悪い
- ・眠れない
- ・朝起きられない
- ・食べ過ぎてしまう
- ・物や人にあたってしまう
- ・なんとなく悲しい、不安
- ・なにもかもがいやだ など

ストレス解消法は？

自分に合った対処法をみつけて、ストレスを溜めないようにしましょう。

おすすめの対処法は裏面へ！



ストレスが溜まっているかもしれない？そんなあなたにおすすめの対処法

頭が痛い、眠れない など
からだに出てしまう場合…



からだを休ませて、疲れを
とりましょう。

- *好きな香りを楽しむ
- *ゆっくりお風呂に入る
- *十分に寝る時間をつくる

物や人にあたってしまう、
食べ過ぎてしまう など
行動に出てしまう場合…



イライラのエネルギーを
上手に発散させましょう。

- *好きなスポーツをする、
観戦する。
- *歌ったり、楽器を演奏し
たりする。

なんとなく悲しい、不安、
なにもかもがいやだ など
心に出てしまう場合…



気持ちをリラックスさせ、
ひとりでゆっくり好きな
ことをしましょう。

- *好きな音楽をきく
- *好きな本を読む

まだまだ流行っています！

～ かぜ や インフルエンザ ～

本校でも数名ずつですがインフルエンザや感染性胃腸炎等の報告を受けています。体調が悪いときには無理をせずゆっくり休みましょう。保健室でも、感染症が疑われる場合や1時間休養をして回復しない場合は、早退の措置をとっています。

保護者の方は、ご家庭でもお子様の朝の健康チェックをよろしくお願いいたします。



花粉症シーズン到来！？

だんだんと暖かくなってきて、そろそろ花粉症シーズンがやってきます。
毎シーズン花粉症で悩んでいる人は、花粉症対策を万全にし、乗り切りましょう！

