

# ほけんだよい2月号

こころ けんこう かんが

## 心の健康を考えよう！

「病は気から」とも言われるよう、心配事や悩み事で心が疲れると、体も調子が悪くなることがあります。しんどいなと感じた時は、一人で悩まず誰かに話せるといいですね。話せる人がいない時は、保健室や相談室でもお話ができるので、安心して声をかけてください。

家庭数配布  
令和5年2月3日  
練馬区立南ヶ丘小学校  
保健室



## こころの健康 ストレスってなんだろう？

寒い日が続きますね。からだがちぢこまると、何となくこころも重たい…そんなふうに感じることはありますか？わたしたちのからだとこころには、強いつながりがあります。からだの調子がよくないと気分がおちこんでしまうように、なやみごとがあると頭やお腹が痛くなったりすることもあるのです。

### ●ストレスのしくみとは？

わたしたちのこころは、生活の中でうれしいこと・悲しいことなどのさまざまなしげきを受けて変化します。このしげきを「ストレッサー」、変化を「ストレス反応」といいます。たとえば、おこられてイヤな気分になる、落ちこむ…こうしたことが積み重なると、イライラして物や人にあたる、やる気がなくなるなど、さまざまなえいきょうが出てきます。



### ●ストレスをためないためには？

- ・好きなことをする  
(音楽をきく、本を読むなど)
- ・からだを休める  
(早く寝る、おふろにゆっくり入るなど)
- ・友だちやおうちの人、先生に相談する



ストレスは誰にでもあるものだからこそ、うまくつき合っていくことが大切です。いろいろためして、軽くする方法を見つけると生きやすくなりますよ。



# 保護者の方へ - 1月の保健室より -

12月は学級閉鎖のクラスもあり欠席者が多い学期末でしたが、1月は感染症の報告も減り、全体の欠席者が少ない月でした。しかし、今年はインフルエンザの流行も懸念されているとおり、練馬区内でもインフルエンザ発症の報告があり、学級閉鎖をしている学校もあるそうです。まだしばらくは、朝の検温・マスク・手洗い等の感染予防にご協力ください。

1年で最も寒い時期になりました。それでも、休み時間には校庭で元気に走ったり、羽根つきをしている子ども達の楽しそうな声が響いています。

校庭でけがをすると、保健室の校庭側のドアから入って手当を受けます。その間に、けがをした友達の外靴を下駄箱に置き、廊下側から上履きを持ってきてくれる子がいました。思わず温かい気持ちになりました。

## ★アレルギー対応



「アレルギー疾患問診票」のご提出ありがとうございました。

給食対応を希望された方には、「管理指導表」等の書類をお渡ししました。主治医の先生とご相談の上、書類の提出をお願いします。また、次年度の対応について面談もさせていただきますので、よろしくお願ひします。

## ★4年生女子の保護者の方へ

1月の計測後、4年生の女子には月経（生理）についての保健指導をしました。すでに準備をされているご家庭もあるかと思いますが、そろそろお子さんと月経を迎える準備を始めてください。次の学年に向けて何か買い足したり、片付けたりするタイミングでお話ししていただければと思います。

## ★歯みがき



1月末に練馬区学校歯科医会より歯ブラシの贈呈がありましたので、お子さんにお渡しました。1.2年生には、歯の汚れが残りやすい場所（奥歯の溝、歯と歯茎の間、歯と歯の間）の歯みがきについて保健指導をしました。

歯並びによって、歯ブラシが届きにくく汚れが残りやすい場所がある場合もあります。また、歯が抜け変わろうとしているときも、歯みがきが難しかったりします。ぜひ、お時間があるときにお子さんの歯の状態を見て、歯みがきのアドバイスをお願いします。

ストレス解消

ストレスがたまっている時は「休む」ことが大切。ストレス解消には大きく分けて3つの方法があります。

3つの

Rest

ぐっすり眠る、家でゆっくり過ごすなど

Rest

体の疲れを取るのと同じように、心にも休憩時間をあげよう。

Relax

読書、音楽を聞く、ストレッチなど

Relax

がんばりすぎて緊張している心をゆっくりほぐしてあげて。

Recreation

スポーツ、旅行など

Recreation

何もかも忘れて、好きなことに夢中になれる時間を持つ！

あなたに今必要な“休みかた”はどれですか？

3つの「R」を意識して、効果的に休息できると良いですね。