

すこやか 2月号



令和3年2月10日
青梅市立第三小学校
保健室

2月の保健目標 『心の健康を考えよう』

血が出たところにばんそうこうを貼ったり、熱があるときはゆっくり休んだり・・・では、心が疲れてしまったとき、傷ついてしまったときにはどうしたらいいのでしょうか？

からだと同じように、心にも応急手当が必要です。

心の状態を知って、自分を大切に、優しく手当してあげましょう。

目に見えない心・・・傷ついているサインに気づこう



悩みが頭からはなれない

自分のことを許せない・好きになれない

ひとりぼっちだと思う

よく眠れない

食欲がない

ささいなことでイライラする



とても悲しい・悲しい気持ちがずっと続く

「心」と「体」はつながっている？

不安やなやみがあるときは、やる気が出ず、体調が悪くなることがあります。一方でうれしいときは、やる気が出て、自然に体も動きます。また、体の調子がよいと、気持ちも明るくなります。このように心(脳)と体はたがいにえいきょうし合っています。

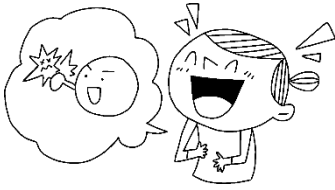
《心と体がつながっている例》

友達とけんかをして、食欲がない。

大事な試合の前で、きんちょうしておなか痛い。



こころ てあて しかた しょうかい
心の手当の仕方をご紹介します

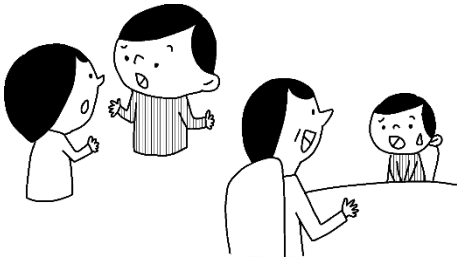


□^{わら}笑う

わらうことで「^{ふくこうかんしんけい}副交感神経」とよばれる^{しんけい}神経が^{かっぱつ}活発に^{はたら}働き、リラックスした^{じょうたい}状態になります。

□^{うご}からだを動かす

^{つか}疲れすぎてしまわないよう、「^{おも}スッキリした!」と思えるくらいを^{めやす}目安にしましょう。



□^{まわ}周りの^{ひと}人に^{そうだん}相談する

^{じぶん}自分に^あ合った^{そうだんあいて}相談相手^みを見つけましょう。

・^{かぞく}家族 ・^{ともだち}友達 ・^{たんになん}担任の^{せんせい}先生

・^{ほけんしつ}保健室の^{せんせい}先生 ・^{せんせい}スクールカウンセラー

□^{きも}気持ちを^{かみ}紙に^か書く

^{なや}悩みを^{すこ}少し^{はな}離れたところからみると、
^{いま}今まで^{おも}思いつかなかった^{べつ}別の^{かんが}考えを
^{はっけん}発見できるかもしれません。

□^{しんこきゅう}深呼吸をする

^{ふあん}不安や^{きんちよう}緊張が^{つよ}強くなると、^{こきゅう}呼吸が^{あさ}浅
くなりがちです。ゆっくりと、^{おお}大きく^{こきゅう}呼吸
してみましょう。

な ^{たいせつ}「泣くこと」も大切です

すごく^ななやんでいたときに、^な泣いたら^{けいけん}スッキリした経験はありますか？

^ななみだの^{せいぶん}成分には、^なストレスホルモンも入っていて、^な泣くことで、^{なが}なみだとともに^{なが}流してしまうことができるといわれます。



こころ てあて
心の手当はいろいろあります。

「これが^{せいかい}正解」というものはありません。

^{じぶん}自分に^あ合った^{てあて}手当の^{ほうほう}方法をさがしてみましょう。

