

ほけんだより 2月

令和8年2月2日

せいわにしおうがっこうほけんしつ
成和西小学校保健室

No.32

2月は一年の中でも、寒さがいちばん厳しい時期です。空気も乾燥し、体調を崩しやすいので、からだをあたたかくして、こまめな手洗い・うがいを心がけ、元気に過ごしましょう。

2月の保健目標

こころを大切にしよう



でも…

どうせ…

だって…



〈3Dことば〉ってしってる?

つかうと、心がネガティブになって、

「やってみよう」という気持ちがなくなったり、

そんな自分がきらいになってしまふかも…。

「でも…、だって…、どうせ…」が口ぐせになっている人はいませんか?うまくいかないときこそ、自分や相手の

心がポジティブになれる。3Sことばをつかってみましょう。

心がほっとすると、やる気がでてきて、自分のことがもっとすきになるかもしれません!

あした

明日からは、〈3Sことば〉をつかおう!

すごい!

すてき!

すばらしい!



ストレスってなんだろう？



● 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か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しまいます。

● ストレスをためないためには？

- ・ 好きなことをする（スポーツ、音楽をきく、本を読むなど）
- ・ からだを休める（早くねる、おふろにゆっくり入るなど）
- ・ 友だちやおうちの人、先生にそうだんする。



ストレスはだれ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、自分にあったストレス解消方法を見つけてみましょう！

「2月5日」は何の日？

この日は、ニコニコの語呂から「笑顔の日」と言われています。



笑顔は体や心の健康につながる4つの効果があります。

- ①記憶力が上がる ②リラックスする ③免疫力が上がる ④ストレス解消

笑うことは、こんなにも良い効果があります！ 日ごろから、笑顔でいることを心がけ、

心も体も健康に学校生活を過ごしましょう。

スクールカウンセラー

山田忍先生による2月の来校日

- ・2月9日（月）9:00～17:00
- ・2月26日（木）9:00～12:00

相談の予約は、担任あるいは、
保健室の西口にご連絡ください。

