

ほけんだより 2月

令和8年2月2日

せいわにししょうがっこうほけんしつ
成和西小学校保健室

No.32

2月是一年の中でも、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**

心に晴れマーク



でも… どうせ…
だって…



〈3D ことば〉ってしてる？

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うかも…。

「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好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「ストレス」、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？

- ・ すきなことをする（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、お風呂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） 13:00～17:00

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。

