

ほけんだより  
2月  **げんきいちばん**

令和6年2月号  
新和小学校 保健室  
児童数 両面印刷



かつ ほけんもくひょう  
**2月の保健目標**

こころ けんこう かんが  
**「心の健康を考えよう」**

「イライラ・シクシク・ドキドキ・プンプン…」

こころ こえ からだ しょうじょう  
心の声は、体の症状となつてあらわれることがあります。



あたま  
頭がいたい  
おなかがいたい  
きもちわる  
気持ち悪いなど…

からだ びょうき  
体の病気ではないのに、体調が悪くなることがあります。そんなときは、『早寝・早起き・朝ごはん・運動』で、生活リズムを整え、  
からだ げんき  
体を元気にしてみましよう。また、だれ そうですん  
誰かに相談できるといいですね。

「にこにこ・ルンルン・キラキラ…」などの

たの こころ こえ  
楽しい心の声は、スキップしたいくらい

からだ げんき  
体も元気になりますよね♪



# きゅうきゅうばこ こころの救急箱をつくろう

こころを落ち着かせたり、からだを楽にしたりするために、あなたはふだんどんなことをしていますか？

自分の気分をよくしたり、リラックスしたりするための方法をたくさん書き出して、「こころの救急箱」に入れておきましょう。

何もなくとも、どんどん使って、お気に入りのリストをみつけてみましょう。

引用：子どもの性の健康研究会「やってみよう！ストレスチェック～こころとからだの安心・安全のために～」



例 好きな音楽をきく  
お気に入りのぬいぐるみをだっこする  
思いっきり走る など

---

---

---

---

## ゆったり呼吸 やってみよう

イライラしたり、落ち込んだ時、こころとからだをゆるめるリラックス法です。

少しだけ息をすって、ゆっくりと長く吐くのがコツ。

逆に、スポーツや勉強の前など、集中力を高めたいときには、息をたっぷりすってみよう。

ふうー

