

厚げんだより2月

2021. 2.13
北明小学校
保健室

2月の保健目標：心の健康について考えよう

心は、目で見たり触ったりできませんが、ほめられて嬉しかったり、ケンカして悲しくなったりするのは心があるからです。体はかぜをひくと熱が出たり、鼻水やせきが出ます。これは、体に具合の悪いところのあるサインです。では、心の調子が悪いときはどうでしょうか？心配なことやいやなことがあって、悩みがどんどんたまってくと、体にも色々な症状が現れてきます。下の表で、最近1か月くらいの間にあったことをチェックしてみてください。自分でも気づかないうちにストレスがたまっていることがあります。

 頭がスッキリしない <input type="checkbox"/>	 目が疲れやすい <input type="checkbox"/>	 鼻の調子がおかしい <input type="checkbox"/>	 自まいがする <input type="checkbox"/>	 耳なりがする <input type="checkbox"/>
 口内炎がしやすい <input type="checkbox"/>	 おなかがすかない <input type="checkbox"/>	 舌が白くなっている <input type="checkbox"/>	 よくおなかが痛くなる <input type="checkbox"/>	 背中や腰が痛い <input type="checkbox"/>
 肩や首が痛い <input type="checkbox"/>	 からだがだるい <input type="checkbox"/>	 体重が急に減った <input type="checkbox"/>	 朝、すっきりおきられない <input type="checkbox"/>	 なかなか眠れない <input type="checkbox"/>
 夜中に目がさめる <input type="checkbox"/>	 イライラすることが多い <input type="checkbox"/>	 手足が冷たい <input type="checkbox"/>	 汗をかきやすくなった <input type="checkbox"/>	 遊んでいても楽しくない <input type="checkbox"/>

- 0～5：元気満タン、心は健康。（これからもこの調子）
- 6～10：ちょっとお疲れ、軽いストレス。（時々、ゆっくり体を休めましょう）
- 11以上：疲れがたまって、ストレス状態。（好きなことをして気分転換しよう）

あてはまるものが

ストレスとは、まわりの色々なしげきによって、心と体に負担のかかった状態です。

こころの⁺応急手当

けがをして血が出たところばんそうこうをはったり、熱があるときはゆっくり休んだりします。では、心が疲れたり、傷ついたりしたときはどうしますか？体と同じように、心にも手当が必要ですよ。ゆっくりとお風呂に入って、コチコチに緊張した体をほぐし、睡眠を十分にとってエネルギーをたくわえます。何か悩みや困ったことがあるときは、他の人に話を聞いてもらうだけでも、ずいぶんスッキリします。ほかには、こんな方法もありますよ。

からだを動かす

心と体をリラックスさせる効果があります。体が疲れてしまわないくらいで「すっきりした！」と思えるくらいの運動がいいですよ。

深呼吸をする

不安や緊張が強くなると、呼吸が浅くなりがちです。ゆっくり「いーち、にー、さーん」と数えながら呼吸をしてみましょう。

気持ちを紙に書く

悩みを文字で書いてみると、今まで思いつかなかったような別の考え方を発見できるかもしれません。

ほかにも、1人の時間を作る、本を読む、大きな声で歌うなど、心の手当てはいろいろあります。「これが正解」というものはありません。自分に合った手当ての方法をいろいろさがしてみましょう。

防煙教室・薬物乱用防止教室を行いました

1月27日に学校薬剤師の吉田先生から、6年生に講話をしていただきました。タバコに含まれる有害物質やタバコが体におよぼす害など、タバコに関する詳しい話をクイズを交えながら学習しました。タバコは毒の缶詰で、吸い始めるとニコチン依存のためやめられなくなり、成長中の若い時にタバコを吸うと一層体



への害があることがわかりました。薬物乱用についても、たった1回の危険薬物の使用でも、薬物が脳にきざまれて消すことができない上に治す薬はない、ぎそうして近づいてくるので、自分で自分を守るように、周りに相談をするように話をされました。