

ほけんだより

平成 30 年 2 月 20 日 No.17

舞鶴市立吉原小学校保健室

おうちの方と一緒に読みましょう

2月のほけん目標

心の健康を保とう

インフルエンザや風邪で休む人も少なくなり、元気に登校できている人が増えています。体の健康は規則正しい生活や、睡眠、食事で保つことができます。では、『こころ』の健康はどうでしょうか？

楽しい毎日を送っているようでも、嫌なこと、不安なこと、イライラすることなどの“ストレス”は誰にでもあります。しかしそれがたくさんたまってしまうと、とてもつらいですね。心の調子が悪いと、体にも影響が出てくる場合があります。

ストレスを上手に発散し、安定した生活を送れるよう、『こころ』の健康にも目を向けてみましょう。

心が元気をなくしたときは…



好きなことをして、
心に栄養をあたえる



ゆっくりねむるなどして、
心も体も休ませる



まわりの人が、あたたかい
言葉をかけることも大切！

ふ ゆ

ち ゆ う い ほ う

冬のけがが注意報



カイロによる
低温やけどに注意

- 同じ場所に長時間当てない。
- 使いながら寝るのはだめ。



加湿器のやけどに注意

- 近くで遊んだり、走ったりしない。

転倒に注意

- 歩はばを小さく、足の裏全体をつけて歩こう。
- ポケットから手を出して歩こう。(こけると危険です。)

