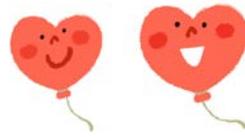


2月 げんきです！



2015年2月ほけんだより
ノートルダム学院小学校
保健室 松田直子

暦の上では「春」になりましたが、まだまだ寒い日が続いています。本校では、今年度は例年と比べてインフルエンザにかかる児童が少なく、元気に過ごしている児童が多いようです。ですが、まだ油断はできません。手洗い・うがい、せきエチケットなど、予防を心がけましょう。



ストレスとうまくつきあおう！

テストや習い事、友達関係、中学受験など…。小学生でもストレスを感じる場面がたくさんあります。みなさんは、ストレスを感じたとき、どのように対処していますか？

ストレスには、それを乗り越えることで人間的な成長が見込める「いいストレス（適度なストレス）」と、気分が暗くなったり病気につながるなど、心身に悪影響がでる「よくないストレス（過剰なストレス）」があります。

大切なのは、ストレスとうまく付き合っていくこと。ストレスを完全になくすことは難しくても、誰かに相談したり、好きなことをして過ごすなど、自分に合った方法で、よくないストレスを軽くすることができます。

よくないストレスでどんな影響があるの？



からだに表れるサイン	こころに表れるサイン
<ul style="list-style-type: none"> 頭がいたい つかれやすい 朝が起きづらい 食欲がない 	<ul style="list-style-type: none"> イライラする 怒りっぽくなる 集中できない ゆううつな気分がつづく

まずは、これらのサインに気づくことが大切です。

こんなつきあい方はうまくないよ

- どなる
- あばれる
- 落ちこむ
- 何もしなくなる

ストレスを感じたときの うまいつきあい方

～ 自分に合った方法を見つけよう！ ～

<p>だれかに相談する</p>	<p>考え方を変える</p> <p>100点でなくてもいいか～</p>
<p>スポーツで体を動かす</p>	<p>好きな音楽を聴く</p>
<p>ゆっくりお風呂に入る</p>	<p>その他にも、</p> <ul style="list-style-type: none"> 深呼吸する 好きなものを食べる 本を読む など <p>いろいろな方法があるよ。</p>