



げんきです!

2020年

ほけんだより

がくいんしょうがっこう ほけんしつ
ノートルダム学院小学校 保健室 中村 真美

とうこう はじ 登校が始まりました。 がっこう やす あいだ 学校が休みの間、みなさんはどのように過ごしていましたか?
いえ 家にいることが多かったので、おお からだ うご すく 体を動かすことが少なかったと思います。 おも ひさ 久しぶりの登校に、つか ひと おお 疲れた人も多かったのではないのでしょうか。 すこ じぶん と もど 少しずつ、自分のペースを取り戻してほしいと思います。

こんな人はいませんか?

もしかしたらストレスが
たまっているのかも……



よなか なんと め さ
夜中に何度も目が覚める



き も
気持ちがしずむ



なか
お腹がいたくなったり、
あたま いた
頭が痛くなったりする



おこ
怒りっぽい

ストレスって何?

なに かなの刺激で、 しげき こころ からだ 心や体が「どうにかしなければならぬ」という じょうたい 状態のことをストレスといいます。

- よいストレス・・・うれしくて、うきうきして楽しい気分になります。
- わるいストレス・・・病気の原因やふつうの生活ができにくくなります。

たと
例えば…

こころ
心のストレス



しかられる

ストレス

からだ
身体のストレス



あつ
暑い

こころ
心のストレス



びょうき
病気になるかも

こころ
心のストレス



ほめられる

はんのう
ストレス反応

おこ
落ち込む

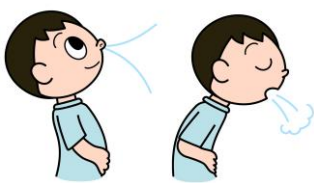
あせ
汗が出る

ふあん
不安

うれしい

べんきょう うんどう 勉強、運動ができない、ともだち あそ 友達と遊べないなどもストレスになります。

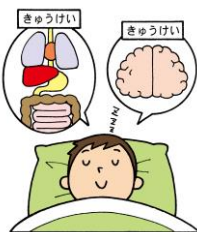
心と身体の健康を保つためにできること



しんこきゅう
深呼吸を
する



さんぽ
散歩をする



しっかり
やす
休む



わら
笑うこと



しっかり食
べる