

ほけんだより 2月

2月の保健目標は『心の健康について考え方』です。心の健康に関係するのが「気持ちのコントロール」です。嫌なことがあつたら、すぐにやり返すのではなく、どうしたら良いか考え方をされるといいですね。少しずつ自分で出来るコントロール方法を見つけていきましょう。また、困ったことがあつたら、いつでも相談してくださいね。

気持ちのコントロール

怒りや悲しみといった気持ちを自分でコントロールすることはむずかしいですが、ちょっとしたコツがいくつかあります。覚えておきましょう。

① 深呼吸する

大きく息を吸って
はくことで、気持ち
を落ちつかせます。
あとのことを考える
余裕が生まれます。

② 距離をおく

たとえば怒りの
対象となっている人
から離れる、解決し
にくいことを一度忘
れるなどです。

③ 自分を外から見る

今の自分の状態
を、ほかの人から見
たらどうなのか考え
ることで、自分自身
を見つめ直します。



寝い寝 遊んで「体温」を上げてみよう！

体温が下がると免疫の働きや基礎代謝も下がります。健康のために以下のことを実行してみよう。



朝 食を食べる

寝ている間に低下した体温が
上がります。脳も活性化！



カラダを動かす

筋肉が熱を作ります。掃除など進んでお手伝いしましょう。



湯船につかる

ぬるめのお湯に長めにつかって心身ともにリラックス。