

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よう』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。嫌なことがあったら、すぐにやり返すのではなく、どうしたら良いか考えられるといいですね。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、困ったことがあったら、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、気持ちを落ち着かせます。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。



寒い冬 進んで「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。