

ほけんだより



こんげつ ほけんもくひょう
 ~今月の保健目標~
 心の健康について考えよう



2020年2月
 真地小学校
 保健室

友だちの心を傷つけない 悪口についてどう思いますか？

誰だって悪口を言われるのはイヤですよね！？でも反面、友達の良いところを言って楽しんでいる人はいませんか？「軽い気持ち」で言ったことが取りかえしのつかないほど友達を傷つけてしまうことがあります。友達の嫌がることを言ったり、やったりしないよう心がけましょう。

自分の良いところを見つけ、自分を好きになろう。心を開いて話せる友だちを作り、友だちを大切にしよう！

<p>自分がやられたらどう思う！？ まずはそこから考えてみて！！</p>	<p>“ことば”ひとつで友達を傷つけることも助けることもできる！</p>
<p>傷つけたほうはすぐに忘れても傷つけられたほうは一生忘れない！</p>	<p>悪口を言うことで仲良くなった人とは本当の友だちではないと思う！</p>



“病は気から”と言われるように心と体は密接なつながりをもっており、そのどちらかが悩んでいる場合、「健康である」とは言えません。皆さんもきっとこのような経験があるでしょう。

心と体はつながっている

リラックスすると心臓がゆっくり打つ

緊張するとトイレに行きたくなる

プレッシャーが大きいときどきしたり、気分が悪くなったりする

悩みがあると食欲がなくなる

はずかしいと顔が赤くなる

心が疲れているときは、イヤなことばかり気になってしまいますが、探してみると小さな幸せもきっとあるはず…。自分なりのストレス発散の仕方を見つけて心も健康に楽しく過ごせたらいいですね☆

好きな音楽を聞く

たくさん寝る

深呼吸

お風呂にゆっくり入る

気の合う友だちとおしゃべり



真地小でもインフルエンザに罹る子が多くなっています。インフルエンザに罹ってしまった場合は「出席停止」になります。インフルエンザの出席停止期間は、発症日を0日目として、「発症した後5日を経過し、かつ解熱後2日を経過するまで」となっています。完治し、登校する際にインフルエンザ治療報告書を持たせてください。感染拡大防止のためにご協力よろしくお願いします。治療報告書は真地小学校のホームページにも載せてあります。不明な点がありましたら、保健室までお問い合わせください。