



2月保健目標：心の健康について考えよう！！

2月4日は、立春です。暦の上では春ですが、実際には、2月はまだまだ寒い日が続く、インフルエンザなどの感染症に罹らないよう注意が必要です。こまめに手洗いやうがいをしたり、下着や温かい靴下などで防寒対策をしたりして、かぜを引かないようにしましょう。

またこの時期は、お疲れモードの人が多いためです。心の健康もとても大切です。血がでたときは、ばんそうこうを貼ったり、熱がでたときはゆっくり休んだり…では、心が傷ついてしまったときは、どうしますか。

体と同じように、心にも応急手当が必要です！



- ◎気持ちを受け入れてもらえなかったとき
- ◎悩みが頭から離れないとき
- ◎自分のことがきらいになりそうになったとき
- ◎小さなことでも、なみだがとまらないとき



心の応急手当としてできること！！

1. 体を動かす

心と体をリラックスさせる効果があります。疲れてしまわないように「スッキリした！」と思えるくらいを目安に！！



2. 深呼吸をする

不安や緊張がなくなると、呼吸が浅くなりがちです。ゆっくり深呼吸をして呼吸を整えましょう。



3. 気持ちを紙に書き出してみる

自分の気持ちや状況を書き出してみることで、自分の本当の気持ちや、自分はどうしたいのか、どうなりたいのかを考え直すきっかけになります。



4. 家族やお友達、学校の先生など話しやすい人に話してみる

「自分の不安や悩みをだれかに話してみようかな。」と思えたタイミングでいいと思います。話しやすい人や専門的な知識をもった人（スクールカウンセラーなど）や中立の立場で話を聞いてくれる人に相談するなど、相談する内容によって相手を変えることも大切です。

他にもひとりの時間をつくる、本を読む、歌うなど、心の応急手当はいろいろ。「これが正解」というものではありません。

♡ 心の温度計 ♡



みなさんは、いろいろな刺激を受けながら日々過ごしています。1日の中でいいこともあれば、いやなこともあると思います。

いやな事があったときに、イライラして、行き場のない気持ちを友達にぶつけ、相手を傷つけていたりしていませんか。

そんなときに「心の温度計」が役に立ちます。疲れを感じる時は、早く寝る、イライラしているときは、ひとりの時間を増やしたりするなど工夫しながら過ごしてみましょう。

◎「いかり」をしずめたいときは、どうすればいいかな??

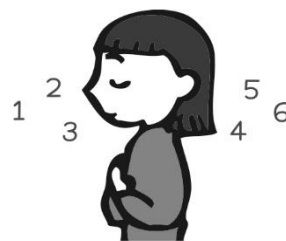
しんこきゅうをする



そのばをはなれる



かずをかぞえる(6びょう)



しかし『いかり』もたいせつな気持ちです。がまんのしすぎもよくありません。

「いやだな」「やめてほしい」と感じる事があれば

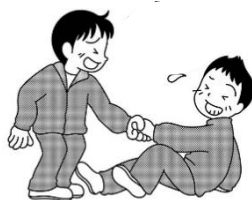
きちんと言葉で伝えるようにしましょう!

悪口や暴力が解決につながることはありません。

◎さいごに・・・

2月は、「思いやりの気持ち」をもって、優しい生活を送れるようにしていきましょう!

たすけあって



ひきうけて



声をかけあって



いたわって

