

ほけんだより 2月

令和7年2月3日 行永分校・保健室 中学部・院内用

今年の「立春」は2月3日です。暦の上では春がきますが、まだまだ寒い日が続きます。体の調子を崩さないように、食事の前の手あらいや食べられるものをしっかり食べる、しっかり寝ることを続けていきましょう。

2月の健康目標

「大きくなる心と体を知ろう」

3月7日のゆきぶん集会で、みんながこの1年で心も体もどれだけ大きくなったかを発表します。お楽しみに。

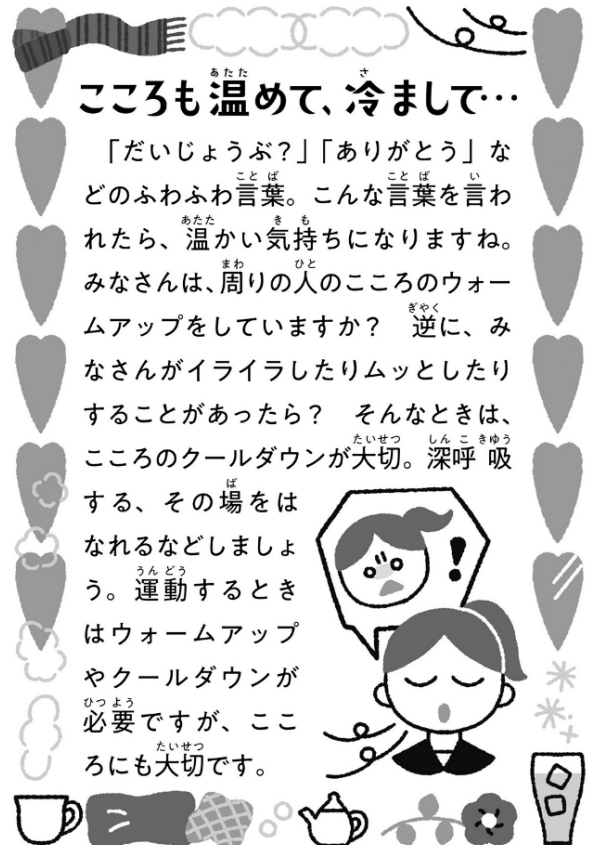
イライラ・モヤモヤどうしてる？

毎日の生活の中でイライラしたりモヤモヤした気持ちになることがあるよね。そんな気持ちのままでいると、心も疲れてしまうし、体にも影響が出ます。そんな時は自分の好きなことで気持ちを紛らわせて、心にパワーをためられるといいですね。

あなたの解消法は何か？

こころも温めて、冷まして…

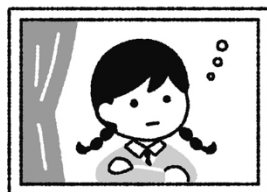
「だいじょうぶ?」「ありがとう」などのふわふわ言葉。こんな言葉を言われたら、温かい気持ちになりますね。みなさんは、周りの人のこころのウォームアップをしていますか？ 逆に、みなさんがイライラしたりムツツしたりすることがあったら？ そんなときは、こころのクールダウンが大切です。深呼吸する、その場をはなれるなどしましょう。運動するときはウォームアップやクールダウンが必要ですが、こころにも大切です。



イライラ、モヤモヤ…あなたの解消法は？



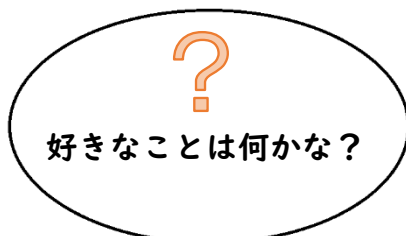
音楽を聴く



ぼーっとする



読書をする



好きなことは何か？



睡眠をとる