

ほけんだより

令和6年2月
 大山崎中学校
 保健室 No.10

ストレスは誰にでもあるものだからこそ、うまく付き合っていきたいですね。

『良いストレス』は、やる気が増し、前向きな目標をもつことにつながっていきます。

『良くないストレス』は、溜まっていくと、「眠れない、頭やお腹が痛い」など、体調に思わしくない影響が出てきます。

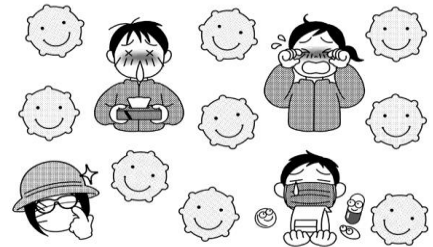
「のんびり休む、好きな音楽を聴く、話をする」など、自分に合うリラックス方法で、良くないストレスを軽くできると良いですね。



心の温度計



花粉の季節です。準備はOK?



<花粉が飛びやすい日>

- 晴れた日
- 空気がかわいている日
- 気温が高い日
- 風が強い日
- 雨が降った日の次の日

<花粉を室内に持ち込まない工夫>

- こまめに手洗い・洗眼・洗顔
- 外出時はマスク・メガネや帽子の着用
- 外出後は屋内に入る前に服や髪をはたく

(たすけあって)



(声をかけあって)



(ひきうけて)



(いたわって)



おもいやり算で
 やさしい生活を

毎年、花粉症状で困っている場合は、早め（症状が出る前、花粉が飛ぶ前）に、かかりつけ医や専門医に相談することをお勧めします。