

ほけんだより

2月3日は節分です。節分といえば、豆を年の数より一つ多く食べると、その年は病気にならなくなる…そんな言い伝えがあります。大豆には三大栄養素がそろっていて、体によい成分がたくさん含まれています。風邪や感染症に負けない体づくりのために、大豆など体によい食べ物を積極的に食べられるといいですね。「栄養バランスのとれた食事をする」「睡眠をしっかり取る」「適度に運動をする」といったことを心がけ、ウイルスに負けない体づくりをしてくださいね♪

2月保健目標

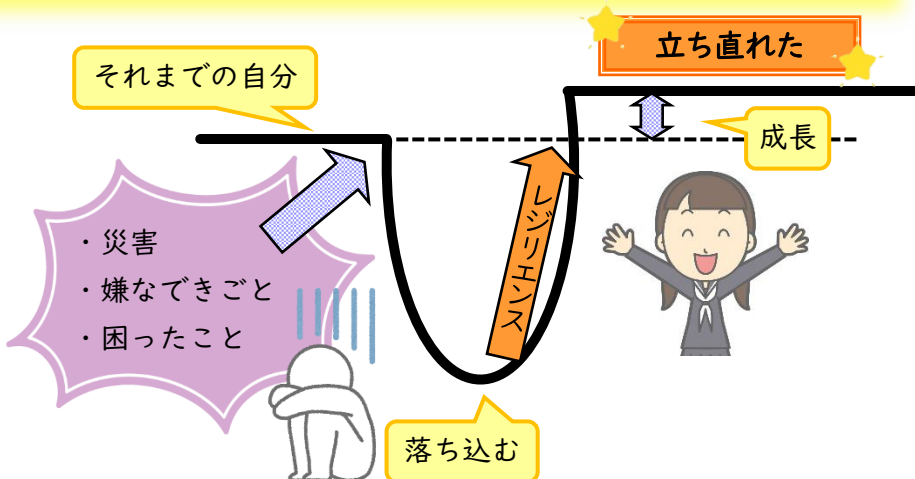
健康な生活について振り返ろう



育てたい “レジリエンス”

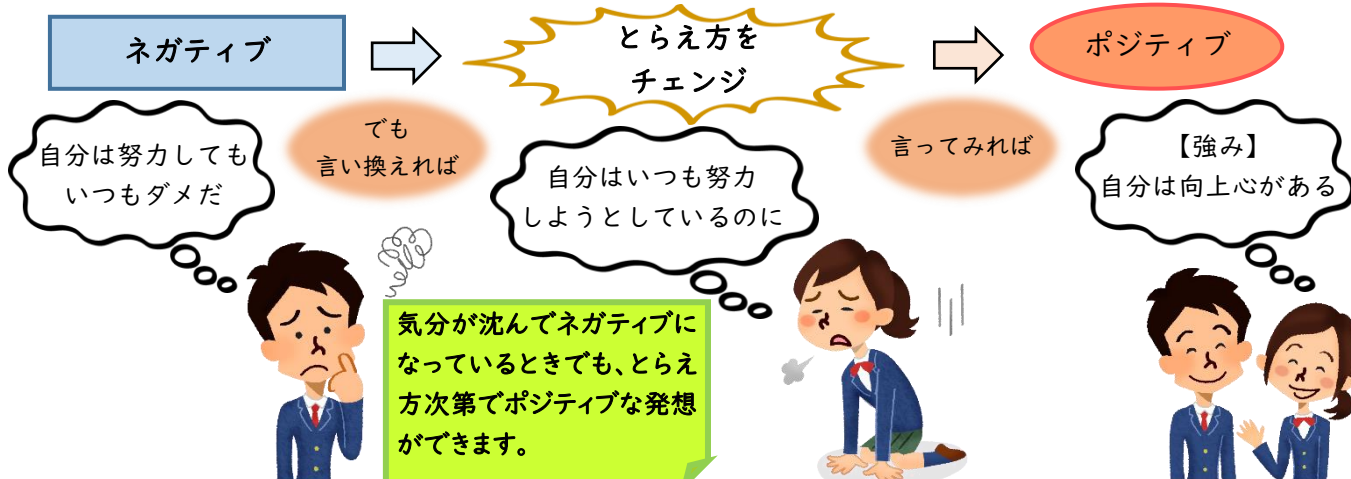
立ち直り曲線

気持ちの変化を表しています。注目する点は、立ち直った後の気持ちです！
苦しい・悲しい気持ちを乗り越えた分だけ、気持ちが強くなっています。



どうすればレジリエンスを育てることができるの？

レジリエンスを育てるためには、まず自分を肯定的にとらえることが大切です。また自分の弱点もとらえ方を変えると、自分の強みに変えることができます♪





早寝早起き

朝ごはん

心の健康は体から！
しっかり眠って
しっかり食べよう。

気持ちを表現

自分の気持ちを書いたり、
誰かに話したりするなど、
自分の気持ちを表現する
機会を作ろう！

人とのつながり

自分の心身の不調に気が
ついたら、一人で抱えず
友達、家族、先生など
「話してみよう」と思える
人に話してね♪

「レジリエンス」を 育てる 5つのコツ

ゲームやスマホは 控えめに

スマホを触る時間は気分転換
にもなって楽しいですね。
ただ、情報を取りすぎると
疲れてしまいます。
スマホを触ること以外で趣味
を見つけてみよう！

リラックス

心が疲れたら
一休み♪



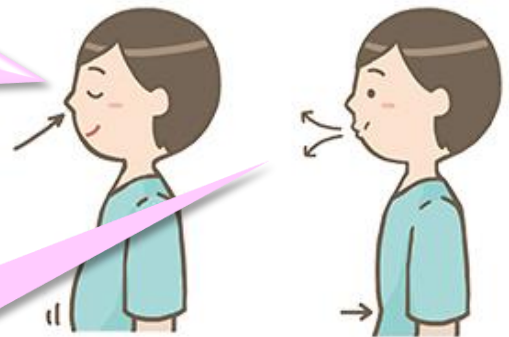
“こころ”を守るリラックス ～呼吸法～

- ①いすに座って、
首と肩の力を抜く。
- ②背中をまっすぐに
して、目を閉じる。



- ③ゆっくりと
鼻から息を吸う。
お腹の膨らみを
両手で感じる♪

- ④ゆっくりと
口から息を吐く。
お腹がへこんで
いくのを感じる♪



⚠️ 気をつけよう “スマホ依存度” CHECK !

<input type="checkbox"/> 食事中も 	<input type="checkbox"/> 深夜も 	<input type="checkbox"/> トイレにも 	<input type="checkbox"/> お風呂にも
<input type="checkbox"/> 忘れると不安 	<input type="checkbox"/> 常に投稿している 	<input type="checkbox"/> 歩きながらも 	<input type="checkbox"/> リアルな関わり減る

最後に・・・

毎日、色々な悩みがあると思います。そんなときは、まずは自分の気持ちを受け入れることができるといいですね。そして、一人一人に合ったよりよい対処方法を見つけて、レジリエンスを育てていけるよう、保健室からお手伝いができたかと思っています♪みなさんの“こころ”が元気に過ごせるよう応援しています！