



げんきいっぱい

令和4年度 No.12

2月3日は節分、4日は立春です。暦の上では春ですが、まだまだ寒い日は続いています。

2月はインフルエンザや風邪、感染性胃腸炎が流行する時期です。また、コロナウイルスにも引き続き注意が必要です。手洗いや換気などの感染症対策をしっかりと、毎日元気に過ごしましょう。

【2月の保健行事】

1日(水)	体重測定(小)	7日(火)	体重測定(中)
2日(木)	体重測定(小)	8日(水)	体重測定(中)
3日(金)	体重測定(小)	9日(木)	体重測定(中)
6日(月)	体重測定(1小、1中)		



☆毎日の生活を見直してみよう☆



体によくない生活を長く続けることで起こる病気をまとめて「生活習慣病」といいます。体によくない生活をしていないか、チェックしてみましょう!

～体によくない生活～

- 甘いものやスナック菓子をよく食べる
- あぶらっこいものが好き
- 野菜が嫌い
- 朝ごはんを食べない
- 早食い、ながら食いをする
- 夜更かしをして睡眠不足になっている
- あまり運動をしない
- ストレスがたまっている



健康的な生活のために、次の3つの柱が大切です!

<p>しょくじ 食事</p> <p>3食決まった時間に 好き嫌いをせず食べよう</p>	<p>すいみん 睡眠</p> <p>早寝早起きを心がけよう</p>	<p>うんどう 運動</p> <p>体をこまめに動かそう</p>
--	--	---

♥ ストレスって何だろう？

寒い日が続きますね。からだがちぢこまると、何となくこころも重たい…そんなふうを感じることはありませんか？わたしたちのからだところには、強いつながりがあります。からだの調子がよくないと気分がおちこんでしまうように、なやみごとがあると頭やお腹が痛くなったりすることもあるのです。

●ストレスのしくみとは？

わたしたちのころは、生活の中でうれしいこと・悲しいことなどのさまざまなしげきを受けて変化します。このしげきを「ストレス」、変化を「ストレス反応」といいます。たとえば、おこられてイヤな気分になる、落ちこむ…こうしたことが積み重なると、イライラして人や物にあたる、やる気がなくなるなど、さまざまなえいきょうが出てしまいます。

●ストレスをためないためには？

○生活リズムを整えましょう

生活リズムを整えるためには、早寝・早起がとても大切です。起きる時刻と寝る時刻を決めて、リズムを整えるようにしましょう。

○適度な運動やリラックスできることをしましょう

音楽をきく、ゆっくりお風呂につかるなど、リラックスできる時間をとりましょう。外での散歩や、家の中でのストレッチもストレスの解消につながります。

○気持ちがしんどくなったら、相談しましょう

イライラや不安な気持ちが続くなど、いつもと違うかも？と思うときは、家族や学校の先生など、周りの大人に相談してみましょう。

ストレスはためないこと！ すずんでリラックス

「すっきりした～！」



ぐっすり十分な睡眠

「ここちいい～！」



ぬるめの湯船につかる

「たのし～！」



趣味の時間を大切に

「おいし～！」



ときには自分にご褒美

これをしている時間が好き！ これをすれば必ずリラックスできるなにかをみつけておこう！