

ほけんだより



貝塚市立北小学校
保健室
平成29年2月1日発行

とても寒い日が続いています。北小学校でもインフルエンザにかかった人が数人いる状況です。体調がよくないときは無理をせず、あたたかくして、ゆっくりとすごしましょう。これからカゼやインフルエンザに気を付けて生活してください。



2月のほけんもくひょう こころの健康について かんがえよう

心と体は仲よし

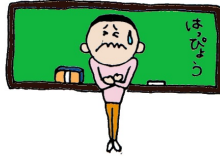
こころ(気持ち)と体はつながっているよ!!

心(気持ち)の状態
体に変化があらわれた!

- 心ぞうがドキドキ
- おなかが痛い
- のどがかわく

心がおつかれモード

たじろば...
☆ きんちょうしているとき



おつかれサイン

あらわれマス...

- 頭痛
- あたまたいた
- だるい
- チクチクこぼる
- おなかがいた (下痢・便秘)
- 気分がわるくなる
- 食べなくなる
- 眠れなくなる

心は目に見えません。でも心が疲れてくると、体にサインがあらわれます。

心の疲れをためたままにしておくとも病気になることも

心の疲れを癒すために



こんなとき心はつかわれやすくなるよ

- つらいかなしいとき
- しんどいとき
- イライラしているとき
- きんちょうしているとき
- がんばっているとき

これはNG!!
じが傷つくよ

チクチクこぼる ものや人に当たる

こころの疲れは2倍、3倍...と増えるだけ!! 気をかけよう

