

2月のほけん だより

小学校
保健室

年 月 日

2月3日は節分、4日は立春です。暦の上では春ですが、寒さはこれからが本番です。かぜやインフルエンザの予防にも、まだまだ気が抜けません。睡眠を十分とる、バランスのとれた食事を3食とる、からだを鍛える、などに気をつけ生活しましょう。

節分「福は内、鬼は外」

節分の日には「福は内、鬼は外」と大きな声で言っ
て豆まきをします。そして、自分の年の数だけ豆を
食べます。すると、これから1年病気になるまいと
いわれています。

病気はもちろんのこと、あなたの心にこっそりか
くれているかもしれない悪い鬼も、一緒に追いはら
いたいですね。



ストレスのない生活を送ろう!

ストレスとは「からだに受けた刺激に対する、からだの防衛反応」のことです。そして、ストレスの原因となるからだへの刺激のことをストレスラーといいます。ストレスラーには、右のようなものがあります。

- ① 人間関係のトラブルなどといった精神的なもの
- ② 暑さや寒さ、騒音といった物理的のもの
- ③ 薬品や排気ガスといった化学的のもの
- ④ 細菌や花粉といった生物学的なもの

ストレスに強い人の傾向



- ・ おおらかで、マイペース
- ・ 気持ちの切り替えが早い
- ・ 感情をのびのびと表現できる
- ・ 趣味や生きがいをもっている

ストレスに弱い人の傾向



- ・ 完璧主義で、妥協することができない
- ・ 周囲に気をつがいすぎる
- ・ 嫌なことも嫌と言えない
- ・ 物事にいつまでもこだわる