

ほけんだより

※うちのひとといっしょに読んでね



向山小学校
保健室
10月6日

心 ぽかぽかコーナー

ストレスとのつきあい方 ② ～ 心のセルフケア ～

ちょっと体の調子が悪い。でも、薬を飲んだり、お医者さんに行ったりするほどでもない。温かくて消化のいいものを食べたり、ゆっくり湯船につかったり、夜更かししないで早めに寝たり…。このように「自分のできる範囲で自分の面倒を見る」ことを「セルフケア」といいます。セルフケアは体が疲れたときはもちろん、心が疲れたときもとっても有効な手段です。しかも早めに行うと、とっても効果があります。心のセルフケアとしておすすめなものを6つ紹介します。

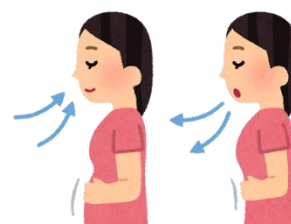
体を動かす



今の気持ちを書く



腹式呼吸をする



「なりたい自分」に 目を向ける



失敗したら笑ってみる



音楽を聞く・歌を歌う



次号：心の病気について

参考：「こころもメンテしよう」厚生労働省

養護教諭（保健の先生）になるための勉強をしている山口愛水さんが、向山小に実習に来ています。

裏面は、山口さんが作成した保健だよりです。

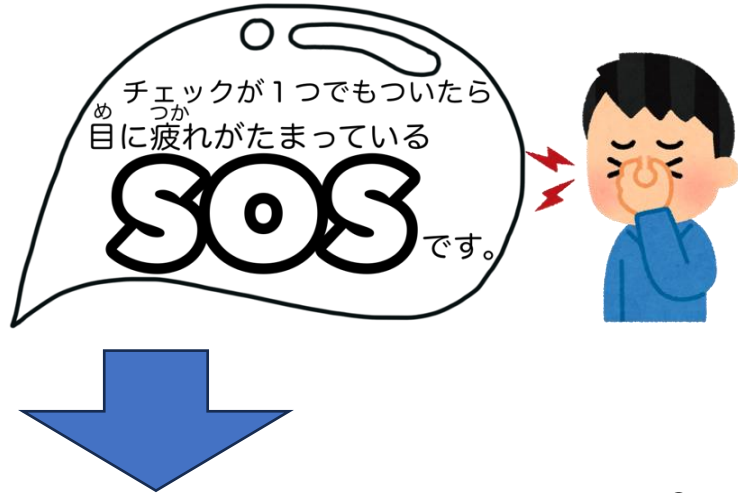
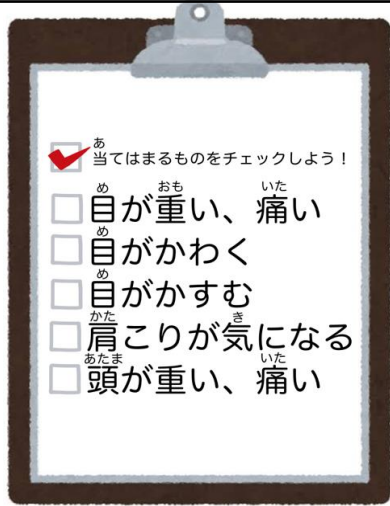
ほけんしつ（保健室）の先生になるために、勉強をしに来ました山口愛水です。いつも、みなさんの元気なあいさつにパワーをもらっています。短い間ですが、よろしくお願いします。



10月10日は目の愛護デーです。

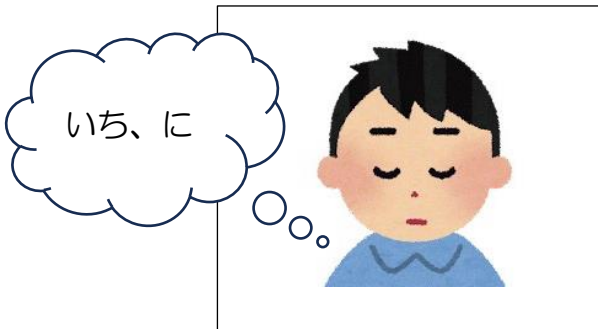
「10」を2つ横にすると、まゆ毛と目のように見えることから10月10日は「目の愛護デー」とされています。「愛護」は、「大切にしよう」という意味です。目は、毎日たくさんの情報を集めてくれています。大切な目を守るために、目にやさしい生活を心がけましょう。

こんな症状ありませんか？

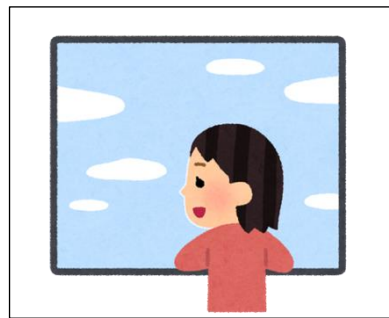


目が疲れていると感じたら下の3つの方法をためてみましょう。

その1：目を2秒間閉じる



その2：遠くを見る



その3：目の体操をする

① 上に2秒 → ② 下に2秒 → ③ 右に2秒 →

→ ④ 左に2秒 → ⑤ ぎゅっとしてぱっと開く

ぱちっ！