

# 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  
12月5日

早いもので今年も残すところあと1ヶ月です。クリスマスにお正月と楽しみがいっぱいの冬休みになりますが、ぜひ冬休み中も規則正しい生活を守って健康に過ごせるようにしてください。感染症対策も忘れずに！

## 夏バテならぬ冬バテを知っていますか？

### 【おもな原因】

#### ① 寒さ

冷えて体の中の血の流れがわるくなる



#### ② いそがしさ

ストレスがたまり、いつも緊張状態で休まらない



#### ③ 筋肉がおとろえる

運動する量がへる



#### ④ 日の短さ

太陽の光を浴びないことで調子がわるくなる

### 【おもな症状】

- ・イライラする
- ・つかれやすい
- ・寝つきがわるい
- ・肩などがこる
- ・お腹の調子がわるくなる
- ・免疫力（病気とたたかう力）が低くなって、かぜなどにかかりやすくなる



### 【予防・解決するには】

気分転換をする

体を動かす

お風呂にゆっくり入って  
温まる

体が温まる食事  
をする



好きな音楽を  
きくなど…



# スマイルチェック ～心の健康観察～

からだだけでなく心の健康を保つことも大事なことです。  
 「スマイルチェック」を行うことで、自分の心の健康に  
 目を向け、それを表すことができるようになるという  
 と思います。

日にち：12月4日（月）～12月8日（金）

方法：タブレット（メタモジ）

スマイルチェック ～心の健康観察～

あなたの心は  
元気かな？

年 組 名前

今日の心の顔

例→

12/4 月		どうしてこの顔を書いたのかな？ 心の声を聞いてみよう
12/5 火		
12/6 水		
12/7 木		
12/8 金		

気づいたこと

おうちの方から

先生から

## 保護者の方へお願い

お子様が8日（金）にタブレット（メタモジ）を持ち帰るので、「お家の方から」の欄に記入をお願いします。「書く（手書き）」でも「文字（テキスト）」でも構いません。

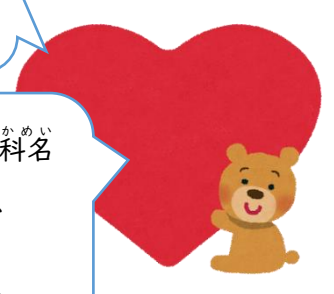


## 心 ぽかぽかコーナー

## 心の病気を診る病院って？

前回の心ぽかぽかコーナーでは、心の病気についてお伝えしましたが、今回は心のSOSサインに気づき、心の病気の診断や治療のために診察を受けたいときにどこへ行けばいいのか、またどのような病院がいいのかを紹介します。

心の病気を専門に診る病院には、精神科、精神神経科、心療内科など、様々な科名があり、わかりにくいかもしれません。科名や看板だけではわかりにくいときは、直接に電話してどんな病気を診てくれるのか問い合わせるのもよいでしょう。また、保健所や精神保健福祉センターの相談窓口で紹介してもらうこともできます。



### 精神科・精神神経科

心の病気を専門に診る医療機関です。



### 心療内科

ストレスなど心理的な要因で身体に症状（胃潰瘍、気管支ぜんそくなど）が現れる「心身症」を主な対象としています。

### 小児科

子どもの病気全般を診ており、一部の小児科では子どもの心身症を専門としているところもあります。

参考：「こころもメンテしよう」厚生労働省