

保健だより



11月号
旭中 保健室

11月の保健目標
こころ けんこう かんが
心の健康を考えよう

11月の保健目標は「心の健康を考えよう」です。保健室に来室する子の中には、心の健康は大丈夫かな？と心配になってしまうことがよくあります。心は目に見えないので、心が弱ると頭痛や腹痛等、身体の症状に出てしまうことがよくあります。大好きなものに関心がなくなるなど、いつもとは違う自分の様子で気づくこともあります。これは特別な人に起こるのではなく、誰にでも起こることです。気になる人は休み時間に保健室に話しに来てくださいね。少し話すと楽になることも多いです。



こころ からだ 心と体 はとてもなかよし

こころ め み つか き おく
心は目に見えません。でも疲れてくると、「気がついて」とサインを送ります。



こんな
からだ しょうじょう
体の症状
には注意

- おなかいたが痛い 頭あたまが痛い 食欲しょくよくがない イライラする
- 眠れねむない だるい 落ち着おかない 集中しゅうちゅうできない
- やる気きがでない 人ひとと会あうのがめんどろ

うれしい、悲かなしい、悔くやしい、楽たのしい。みんなの毎日まいにちはいろいろな気持きもちちでいっぱい。どれも大切たいせつな気持きもちち。でももし体からだにサインあらわが現れたときは、誰だれかに話はなして見て。心こころが知しらない間あいだに元げん気をなくしているかもしれません。



インフルエンザ



早めの予防接種を

不安と上手に付き合おう

不安は…

身に迫った危

険に気づき、準備する、

逃げるなどの行動につ

なげる、人間にとって大切な感情です。



でも…

情報がたくさんありすぎて、不安が不安のままになっていませんか？ 自分の心と体を守るため、不安と上手に付き合うことが大切です。

① 正しく恐れる

今、新型コロナウイルスを「知らない」ことが不安につながっています。正しい知識を持って、感染予防をしましょう。

② 不安を口にする

一人で「怖いな」と思っていると、どんどん悪いことを考えてしまいます。身近な人に、今抱えている不安を口に出して言ってみましょう。



そのダイエット、本当に必要？

思春期は、体と心がおとなになる準備をするとても大切な時期です。無理な食事制限で栄養不足になると、さまざまなリスクがあります。



未来のあなたの体は大丈夫？ 本当はどんな自分になりたいのか、一度よく考えてみましょう。

