



ほけんだより



千歳市立北進小中学校 ほけんだより
2023年2月22日発行 No.16



こころの健康 ストレスってなんだろう？

寒い日が続きますね。からだがちこまると、何となくこころも重たい…そんなふうを感じることはありませんか？わたしたちのからだところには、強いつながりがあります。からだの調子がよくないと気分がおちこんでしまうように、なやみごとがあると頭やお腹が痛くなることもあるのです。

●ストレスのしくみとは？

わたしたちのこころは、生活の中であれいいこと・悲しいことなどのさまざまなしげきを受けて変化します。たとえば、おこられてイヤな気分になる、落ち込む…こうしたことが積み重なると、イライラして物や人にあたる、やる気がなくなるなど、さまざまなえいきょうが出てしまいます。



●ストレスをためないためには？

これをしている時間が好き！これをすれば必ずリラックスできるなにかをみつけておこう！

「すっきりした〜！」



ぐっすり十分な睡眠

「こちいい〜！」



ぬるめの湯船につかる

「たの〜！」



趣味の時間を大切に

「おい〜！」



ときには自分にご褒美

正しい姿勢と歩き方

姿勢のチェックポイント

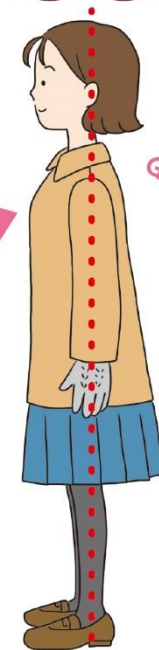
☑顔がうつむき気味になっていないか

☑肩や背中が丸まっていないか

☑胸がくぼんでいないか



BAD...



GOOD!

- あごを引き、頭のてっぺんから足の裏まで、身体にまっすぐな「芯」が入っているようなイメージで立ちます。
- ポケットに手を入れていると背筋が丸くなりやすいだけでなく、ころびそうになったときに回避する動きがしづらくなります。寒い日は手袋をつけましょう。
- 歩くときは足をしっかりと上げ、引きずらないように。サイズの合った靴をきちんとはくことも大切です。

健康観察がんばっています！

小学部で1月から開始した、タブレットを使った健康観察の様子です。毎朝、自分の体温計で測定し、入力するのが習慣化してきました。自分の体調を相手に伝えるのは難しいことですが、少しずつからだや健康への親しみがわき、痛みやだるさを伝えるときに、自分なりに「ここ」と教えてくれたり、ジェスチャーで示す姿が増えてきたように感じます！



毎日さむい日がつづき、あたたかい料理がおいしい季節ですね。あたたかい料理といえば、やっぱりお鍋！キムチ鍋やもつ鍋、湯豆腐にほうとう、水炊き、石狩鍋…お鍋料理にはたくさんのご当地鍋があり、食べるだけでいろんなところへ旅した気分も味わえてなんだか楽しくなるわたくしです♪みんなの好きなあたたかい料理は何ですか？ぜひ教えてください☆