

# 2月のほけんだより

令和5年2月3日 海部小学校

2月4日は立春です。暦の上では冬から春に季節が変わりますが、まだまだ寒い日が続きます。睡眠と栄養をしっかりとり、暖かい服装をして、風邪にかからないようにしましょう。

## 体も心も 鬼は外! 友達とうまくいっている!?



友達とどう付き合ってもよいか分からないと、悩んでいませんか。実は、そう悩む人は少なくありません。「あの人は付き合い上手でいいなあ」と思っている、意外に本人は悩んでいることもあります。友達と楽しくなごやかに付き合いたいのなら、こんなことを意識してみませんか。

- 頭から否定せずに、相手の話を聞く
- 人の悪口を言わない
- 見栄や意地を張らない

ただし、相手を気遣うあまり、いつも自分が我慢する必要はありません。友達の数が多ければ多いほどいいわけでもありません。よい友情は、ゆっくり育つもの。焦らなくても大丈夫ですよ。

## 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。からだがちぢこまると、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ったりすることもあります。

### ●ストレスのしくみとは?

わたしたちのこころは、生活の中でうれしいこと・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。このしげきを「ストレス」、変化を「ストレス反応」といいます。たとえば、おこられてイヤな気分になる、落ちこむ...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?

- ・好きなことをする (音楽をきく、本を読むなど)
- ・からだを休める (早く寝る、お風呂にゆっくり入るなど)
- ・友だちやおうちの人、先生に相談する



ストレスは誰にでもあるものだからこそ、うまくつき合っていくことが大切です。いろいろためして、軽くする方法を見つけると生活しやすくなりますよ。

できているかな? **やさしさでパンク** いつもの自分を振り返って、○をつけてみましょう。いくつ当てはまるかな?

<p>感謝の気持ちを伝えている</p>	<p>友だちのいいところを見つけられる</p>	<p>言葉づかいに気をつけている</p>
<p>困っている人に親切にできる</p>	<p>元気よくあいさつをしている</p>	<p>相手の気持ちを考えられる</p>
<p>相手のほうを見て話を聞いている</p>	<p>声の大きさに気をつけてあいさつしている</p>	<p>素直に謝ることができる</p>