



ほけんだより2月

令和8年2月2日(月) 高原小学校保健室

こころの健康 ストレスってなんだろう

まいにちさむひつづ 毎日寒い日が続きますね。体がちぢこまると、なんとなく心も重たい...そんなふうを感じることはありませんか？ 私たちの体と心には、強いつながりがあります。体の調子がよくなないと気分がおちこんでしまうように、不安やなやみがあると頭やおなか痛くなったりすることもあります。

♡ ストレスってなにもの？

わたし ころ せいかつ なか かな
私たちの心は、生活の中でうれしいこと、悲しいことなどのいろいろな刺激をうけて変化します。この刺激を「ストレス」、変化を「ストレス反応」といいます。



♡ ストレスはわるもの？

ストレスと聞くと、よくないものというイメージがありますが、実はストレスには、「よいストレス」と「よくないストレス」があります。

「よいストレス」は、目標や夢を追いかける、スポーツをする、よい人間関係など、自分を勇気づけたり、元気にしてくれたりする刺激のことです。

「よくないストレス」は、不安やきょうふ、うまくいかない人間関係、がんばりすぎなど、自分の心や体が苦しくなったり、やる気をなくしたりするような刺激のことです。

ストレスはだれにでもあるものだからこそ、うまくつきあっていくことが大切
です。いろいろためして、心も体もかるくする自分なりの方法を見つけると、
生活しやすくなりますよ！

イライラ、モヤモヤ...あなたの解消法は？



おんがくをきく 音楽を聴く



ぼーっとする



どくしょをよむ 読書をする



ともだちとすくすく 友だちと過ごす



すいみんをとる 睡眠をとる

チョコレートの健康効果

チョコレートにふくまれる『カカオポリフェノール』には、血圧や動脈硬化に良い効果があることが知られています。たとえば、血圧を低下させたり、心筋梗塞のリスクの低下につながります。また、糖質の吸収をおだやかにしたり、脂質の分解を助けたりするとも言われています。

ただし、チョコレートを大量に食べてもいいわけではありません。市販のチョコレートには砂糖がたくさん入っていて、カロリーも高めな物が多いので、食べ過ぎには気をつけて！

チョコだけに“チョコっと”楽しもう！

☆2月5日(木)~9日(月)の5日間、生活リズムチェックを実施します。ぜひご家庭でも、ご協力ください。

☆2月9日(月)に色覚検査を実施します。希望する児童と、保健調査票で色の見え方が気になるに○が入っていた児童のみ行います。