

ほけんだより 1月

令和 6年 1月 15日
横浜市立二つ橋高等特別支援学校
校長 福島 豊
保健室

いつもより少し長い冬休みが終わり、1週間が経ちました。

どのような年明けを迎えられましたか。新しい年をむかえると、ちょっと変わった気持ち、ワクワクするような気持ちになりますね。3年生にとっては、いよいよ学生最後の2か月です。1年生2年生も後3か月で学年が上がります。「今年は何をしたい!!」と願いを新たに作る時期でもあります。

どうか、みなさんの願いがかないますように。

そして、みなさんが笑顔で過ごせる1年でありますように! 今年もよろしく願いいたします。



1月の保健目標

ストレスをためないようにしよう!!

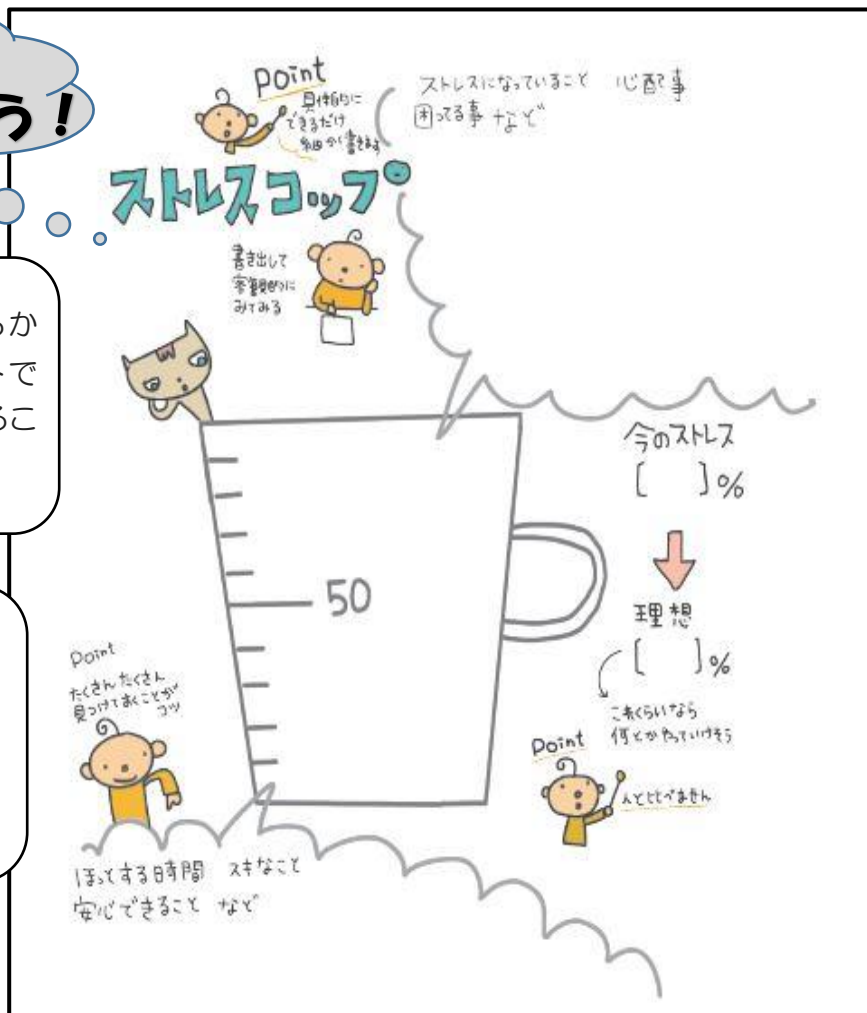
毎日生活をしている中で、自分の思い通りに行くことばかりではありませんね。楽しいことや嬉しいことはもちろんありますが、つらいこと、悲しいこと、気に入らないこと、怒りたくなることなどなど、いろいろな気持ちがあります。そんな中で、ストレスで心が押しつぶされそうになる時もあります。上手に息抜きをしながら、ストレスがたまりすぎないように過ごせると良いですね。

自分の心の状態を知ろう!

「今どれくらいストレスがたまっているかな?」少し客観的にながめるためのシートです。ストレスになっていること、ホットすることも一緒に書き込みます。

ストレスサー

やってみようと思
う人は、保健室に
用紙があります
よ!!
取りに来てね。





心・こころ・ココロ



あなたに覚えておいてほしいこと

- いろいろな気持ちがあつていいこと、感情は自分のもの。
- 同じような家の状況で暮らしている人がたくさんいること、ひとりではないこと。
- 自分のことを大切にしていよこと、自分の人生は自分で選んでよこと。
- 親や家族の病気はあなたのせいではないこと。
- 家の中のことをだれかに話してよこと。話すとちよっぴり気持ちがラクになり、対応法が見つかることがあります。(今は話さないというのもok)



今月は、保健目標から、心特集になりました。「笑う門には福来る」自分の最高の笑顔を見つけてみましょう!



免疫カアツプ!

笑うと、体に侵入したウイルスや細菌をやっつけてくれるナチュラルキラー細胞がパワーアップ! 風邪などにかかりにくくなります。

笑って体も心も元気

笑うと、脳から幸せホルモンが分泌されてプラス思考に。笑っているあなたを見た周りの人もきっと笑顔になります!

自分もみんなも幸せに!

押し活もいいけど
温活も
忘れずに

体が冷えると血行が悪くなり、内臓の不調や免疫力の低下につながります。冷えにくい体を作る「温活」にチャレンジしましょう。

