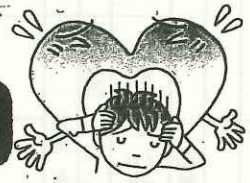
今日もホームページにのせました

ほけんだより

No.2　2020.5　生麦中 保健室

ストレスが大きくなると…こんなSOSに要注意！

頑張りすぎない!!



自分の好きなことをしたり音楽を聞いたりリフレッシュ。

こころのSOS

- イライラして怒りっぽくなる
- 急に泣きだしてしまう
- 気分が落ち込んでやる気が出ない　など

ひとりじゃない友達や家族に話をしよう

からだのSOS

- 頭、肩、お腹などが痛くなる
- ぐっすり眠れない
- 食欲がなくなったり、食べすぎたりする　など

5月の花を咲かせるのは？

こんな英語のことわざを知っていますか？

【April showers bring May flowers.】
（4月の雨が5月の花を咲かせる）

「つらいことがあっても、きっと後でいいことがあるよ」と教えてくれる言葉です。日本でいう「苦あれば楽あり」。

こんな表現もあります。

【 Take the bad with the good. 】
（いいことも悪いことも受け入れなさい）

「楽あれば苦あり」「毎日いいことばかりあるわけじゃない」という意味ですね。

今のあなたには、どちらの言葉が響きますか？　嫌なことがあった日は、声に出して言ってみるのもいいかもしれませんね。

健康

健康って、病気がないこと？　それは少しちがいます。健康には、からだの健康、心の健康、そして社会的な健康と、いろいろな面があります。この3つのバランスはとても大切。

たとえば病気や障害があるためにできないことがあっても、できることをせいいっぱいやって、楽しめている人は健康ですね。そうしてまわりの人といろいろな関わりをもてていたら、それは社会的にも健康だということです。

健康診断が始まります。　もし病気が見つかっても、何もなくても、「健康って何？」と考えるきっかけになればいいなと思います。

病気があったら健康じゃない？

2枚の絵を見くらべて

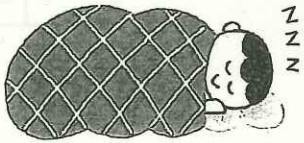
7つのまちがいをさがそう!!

イラスト：しまこ

こたえ…手を洗う男の子の天井の水ウ／手を洗う女の子のスカート／左端の女の子の服の長さ／左側の掲示物の位置／いすのバーの数／壁の線／右端の男の子の髪型

毎日の積み重ねが大事…生活リズム

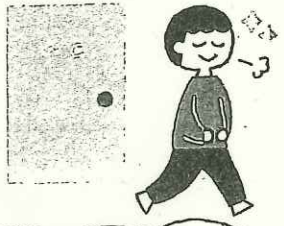
◎充分な休養(睡眠)



◎栄養バランスのよい食事

◎適度な運動

◎定期的な排便



早寝早起き…して下さい。