



平成31年2月1日（金）  
向洋小 保健室  
No.17

気温が低く乾燥した日が続いています。2月4日は暦の上では立春で春をむかえる時期とされていますが、まだまだ寒い日が続きます。感染症も流行っていますので、今までどおり、手洗い・うがいをしっかり行い、予防に努めましょう。



『2月の保健目標』

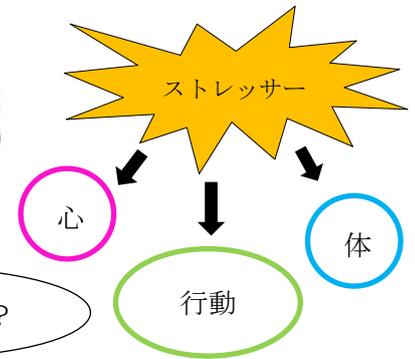
# こころの健康も大切にしよう



～心の健康観察をしてみよう～

## ◆ストレスって何？◆

ストレスとは、まわりのいろいろな刺激によって、心と体がへたへたに疲れてしまった状態のこと。



## ◆ストレスを抱えるとあらわれる心と体の変化◆

どのタイプかな？

### ◎こころタイプ◎

- ・イライラしたり、やる気が出なかつたりする。
- ・物事に集中できなくなる。
- ・自分は何をしてもダメなんだ…と落ち込む。



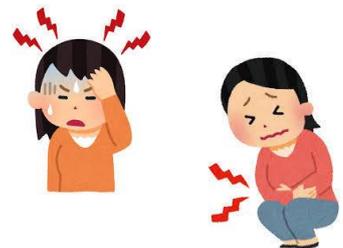
### ◎行動タイプ◎

- ・物にあたってしまったり、暴言をはいたりしてしまう。
- ・つめをかんんだり落ち着きがなくなる。



### ◎からだタイプ◎

- ・何かをしようとするとおなかや頭が痛くなったり、気持ち悪くなったりする。



## ◆心と体もすっきり☆リラックス法◆



信頼できる人に話をきいてもらう



おいしいものを食べる

ゆっくり休む



前向きに考える



この他にも人それぞれの心と体をスッキリさせる方法があると思います。自分に合った方法をさがして見てくださいね。  
※ただし、自分と他の人を傷つける方法はしません。