合志楓の森小

ほけんだより 2月号

心の応急手当できていますか？

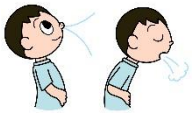
血が出た時はばんそうこうをはったり、熱がある時はゆっくり休んだり・・・では、心が傷ついた時はどうしますか？心も体と同じように、応急手当が必要です。

＜体を動かす＞

心と体をリラックスさせる効果があります。疲れすぎないように「スッキリした！」と思えるくらいで運動しましょう。

＜深呼吸をする＞

不安や緊張が強くなると、呼吸が浅くなりがちです。ゆっくり「い～ち、に～、さ～ん」と数えながら呼吸をしましょう。



＜気持ちを手紙に書く＞

悩みや不安を文字にすると、今まで思いつかなかった別の考えが発見できるかもしれません。

＜笑う＞

笑うと、脳が元気になり、ストレスに負けない力がわいてくるそうです。めんえき力（病気とたたかう力）もアップするそうです！

他にも、本を読んだり、大きな声で歌ったりする方法もあります。心の応急手当は、自分にあった方法を見つけることが大切です。自分にあった方法を探してみましょう。

STOP

学校には、お話を聞いて悩みや不安のかいしょうについてアドバイスをするプロである、スクールカウンセラーの先生がいらっしゃいます。

お話してみたい人は、担任の先生か保健室につたえてください。2月27日（火）と3月11日（月）にいらっしゃいます。

今日は、メディアコントロールデー

毎月15日は「メディアコントロールデー」です。

テレビやスマホなどのメディアの時間を、家族との団らんの時間に変えてすごしてみてください。

メディアは生活の中にとけこんでいます。便利で、楽しくて、つい依存しがちです。だからこそ、意識して STOP してすごしてみましょう。

1:35/3:40