



がつ 2月のほけんもくひょう

ゆた 豊かな ころ 心をもとう

やさしい言葉で 心もポカポカに



さむ ひ つづ 寒い日が続いていますね。きおん ひく じょうたい 気温が低い状態は、かぜやインフルエンザ、コロナウイルスにとって、この かんきょう 環境です。まいにち てあら いやうがい、かんき 換気など、いまいちど 気を引き締め直して、げんき 元気に すごすための 取り組み つづ 続けてほしいと思います。



### 「ストレス」ってなんだろう？

わたしたちのからだところには、強い つよ つながりがあります。からだの ちょうし 調子がよくないと 気分が落ち込んでしまったり、なやみ こと 事があると あたま 頭や お腹が痛くなったりすることもあります。

### ★ストレスのしくみとは

わたしたちのころは、生活の中で せいかつ なか お 起きたうれしいことや かな 悲しいことなど、さまざまな しげき 刺激を受けて へんか 変化します。たとえば、おこ 怒られていやな 気分になる、おちこ 落ち込む…こうしたことが つみかさね 積み重なると、イライラして 物や人にあたる、やる気がなくなるなど、さまざまな えいきょう 影響が出てしまいます。



## 覚えて防ごう 感染症予防の3原則

#### ① 感染源の除去



しょうどく じよきん 消毒や除菌でウイルスや細菌をやっつける。

#### ② 感染経路の遮断



マスクで感染を防いだり、手洗いであらういでウイルスや細菌を流す。

#### ③ 抵抗力を高める



しっかり栄養をとり、ぐっすり寝て、適度に運動をする。

感染症を予防するための方法は、一人ひとりが簡単に実行できることが多いことがわかります。「面倒くさい」や「自分は大丈夫」といった気持ちのゆるみがないように、一人ひとりが感染予防を意識して生活しましょう！

## まだ寒いけど…がんばってからだを動かそう！

2月は、1年のうちでもっとも寒い時期。まだ日が短く、夕方にはすく暗くなることもあって、どうしても家の中や部屋の中で過ごす時間が長くなりますね。

外での運動や遊びでからだを動かすことは、早寝早起き・3食とるといった正しい生活リズムとつながりがあります。さらに、からだやこころの成長のためにもとても大切です。外に出なくても、お家のお手伝いなど、家の中でできることにもチャレンジしてみてください♪



## ストレスはためないこと！すすんでリラックス

すっきりした～！



ぐっすり十分な睡眠

こちいい～！



ぬるめの湯船につかる

たのし～！



趣味の時間を大切に

おいし～！



ときには自分にご褒美

これをしている時間が好き！これをすれば必ずリラックスできるなにかをみつけておこう！

私のリラックス方法は、おいしいものを食べる、音楽を聴くことです。ストレスは誰にでもあるものだからこそ、うまく付き合っていくことが大切です。いろいろ試してみ、ストレスを軽くする方法を見つけると過ごしやすくなりますよ！



あなたのリラックス方法はなんだろう？思いついたものを書いてみてね！