

# ほけんだより 2月

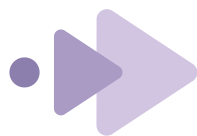
令和8年2月6日  
南関第三小学校保健室

あっという間に2月に入り、子供たちは学習発表会に向けて準備や練習をがんばっています。県内ではインフルエンザや新型コロナウイルス感染症などがじわじわと増加傾向にあるので、引き続き感染症対策を行い、元気にすごしてほしいと思います。

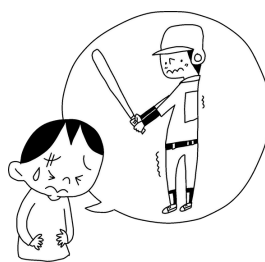
## 「こころ」と「からだ」はつながっている？

不安やなやみがあるときは、やる気が出ず、体調が悪くなることがあります。一方で、うれしいときや楽しいときは、やる気が出て、自然に体も動きます。また、体の調子がよいと、気持ちも明るくなります。このように、「こころ」と「からだ」は互いに影響し合っているのです。

たとえば…



友だちとけんかをして  
食欲がない



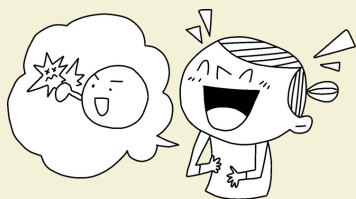
大事な試合の前で  
緊張しておなかが痛い



## 笑いは健康のもと！

ストレスがたまり、イライラしているときは、「交感神経」が活発にはたらいています。笑うことで、「副交感神経」が活発にはたらき、リラックスした状態になります。

また、笑うことで体を病気から守る「NK細胞」のはたらきも活発になります。



## 裏面もあります！

## 泣くことも大切です

すごくなやんでいたときに、泣いたらスッキリした経験はありませんか？

なみだの成分には、ストレスホルモンも入っていて、泣くとなみだとともにストレスを流してしまうことができますと言われています。

ストレスがたまったときは、思いっきり泣いてなみだを流してみるのも、ストレスを解消する方法の1つです。



# みなさんのストレス発散法は？

## 保健委員会の子供たち

友だちと話す

ボールを蹴る

車の中で音楽を  
爆音で流す

好きなことをする

寝る

ゲームをする

外で遊ぶ

めっちゃ大きい声を出す  
紙をくしゃくしゃにする



野球をする

家で大きな声を出す



## 先生方にも聞いてみました

- ・自分の車やバイクがかっこよく  
なるように考えたり、運転した  
りする。
- ・買い物をする。

- ・海か山へ行って、おいしいもの  
を食べる。
- ・温泉に行く。

ウォーキング&ホットヨガからの  
ショッピング&温泉



- ・おいしいご飯を食べる。
- ・しっかり休む。



- ・おいしいものを食べる。
- ・一人で買い物に行く。

- ・読書や映画鑑賞
- ・旅行など



- ・そのとき食べたいものを食べ、飲みたいものを飲む。
- ・一人でドライブをしたり、買い物をしたりして楽しい時間を過ごす。
- ・気の合う友達とランチに行く。



- ・買い物をする。



- 土曜日は「チャレンジデー」日曜日は「休養デー」
- ・土曜は読書や学習をしたり、長距離を走ったり、子供と遊んだり。
- ・日曜は家族と出かけたり、昼においしいものを食べたり、好きな動画  
や漫画を見たり。最高です。



- ・誰かと話す。
- ・好きなものを食べる。
- ・たくさん寝る。



自分に合った発散法を見つけて、ストレスと上手につきあっていくことが大切です。