



2月の保健目標

心の健康について かんがえよう

まだまだ寒い日が続いています。自然に体が縮こまり気味で、心もなんとなく重たい気がする…そんなふうに感じたことはありませんか？私たちの体と心には深いつながりがあります。体調がよくないと気分が落ち込んでしまうように、悩みごとによって体がだるい・重い、あるいは頭痛や腹痛が起こることもあります。



●「ストレス」とは？

心は、様々な刺激を受けます。その刺激を『ストレッサー』といいます。刺激を受けるとそれに対して「うれしい」「悲しい」と変化をします。その変化を『ストレス反応』といいます。嫌な気分になる、落ち込む…などのことが積み重なっていくと、イライラして物や人にあたる、やる気がなくなる、体調が悪くなるなどのよくない影響が出ます。

●ストレスをためないためには・・・？

☆好きなこと、楽しいことをする



音楽を聴く



おいしいものを食べる



本を読む

☆体を休める



睡眠を多くとる



お風呂にゆっくり入る

☆近くにいる人に話す、相談する



友達



おうちの人



先生

保護者の皆様へ

平成30年度第2回はぐくみ委員会（学校保健委員会）

日時：平成31年2月7日(木) 14:45～16:15 (受付14:30～)

場所：美園小学校 地域交流スペース

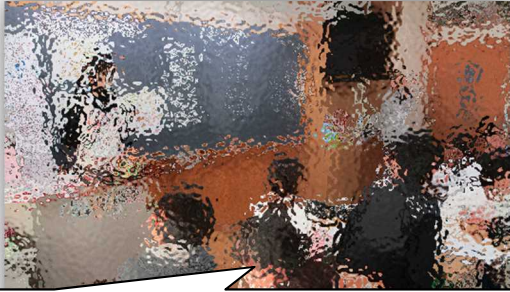
内容：① 児童保健委員会による「今年度の児童保健委員会の取組について」
② 講話 信頼でつながる親子関係の作り方
～「聞いて」育てる～
講師 埼玉県家庭教育アドバイザー 生駒 章子 氏



※参加申し込みされた方は、全員参加いただけます。参加申し込みは終了しています。

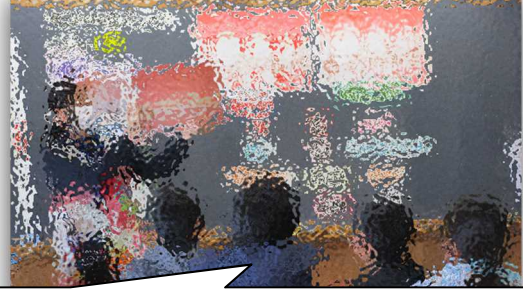
12月・1月に歯・口に関する授業・保健指導を行いました！

4年生「よくかんで食べよう」



するめとスナック菓子を比べ、よくかむこと
からだにどんな影響があるのか勉強しました。

6年生「歯肉炎を予防しよう(RDテスト)」



RDテストを使い、自分の口の中のむし菌
の数を調べました。

全学年「歯フランチ点検」



歯ブラシの大きさと交換につ
いて確認しました。歯ブラシは
毎日使うものなので、時々点検
し、1カ月に1本を目安に交換
しましょう。

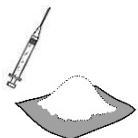
1月19日(土)学校公開日に薬物乱用防止教室を開催しました！

薬物乱用は犯罪です！

法律で禁止されている薬物を使うことは、1度でも
薬物乱用となり、犯罪です。薬物乱用は、体も心も
ボロボロにし、人生を台無しにしてしまいます。

★大切な自分の体を守るためにも薬物は絶対ダメ！です★

主な違法薬物
(法律で禁止されている薬物)



覚せい剤



大麻



危険ドラッグ



もしも悪いことを誘われたら

① はっきり断る
「いらない」「やらない」



② その場から逃げる
「用事があるから先に帰るね」



参考：埼玉県警察「君たちの未来のために」

ほけんだよりはおうちの人と一緒に読みましょう。