

保健だより



山武市立蓮沼小学校
保健室 第9号

2月づかれに注意！

何となく体が重い、すぐに疲れる、やる気が出ない…など気になることはありませんか？

もしかしたら、それは「2月づかれ」かも？

2月は、月の初めと終わりの寒暖差が大きいため、自律神経が乱れて、さまざまな不調をおこしやすいと考えられています。

そんなときには、生活リズムを見直し、体と心の調子を整えましょう。

ぐっすり 眠るために

最近、ぐっすり眠れていますか？ ぐっすり眠ると、次の日も元気に活動できます。そのために、次のことに注意しましょう。

- 夕ごはんは寝る3時間前までに食べる
(夜、寝る前までダラダラ食べない)。
- お風呂にゆっくり浸かる。
- スマートフォンやタブレットは、早めに電源を切る。
- 寝る部屋は暗くする。
- 朝ごはんや明日の行事
(体育や音楽の授業、好きな習い事)など楽しいことを想像して寝る。



あしゃおなかをあたためよう



あたたかいごはんでげんき



「怒り」を上手にコントロールする方法

深呼吸する



ゆっくり数を数える



その場から離れる



楽しいことを考える



ゆっくり息を整えることで緊張がやわらぐ

時間をつくり反射的な怒りの爆発を防げる

距離をおくことで冷静さを取り戻せる

意識を切り替えて怒りの感情を弱められる