

ほけんだより2月

郡上特別支援学校 保健室

令和8年2月3日

2月の保健目標

～心の健康について

考えよう～

寒さの厳しい時期になりました。体も心もぎゅっと縮こまりやすい季節ですが、冷たい空気に負けないよう、毎日の生活リズムを整えながら、体も心もあたたかくして、元気に過ごしましょう！



睡眠を
しっかりとる



元気が出ないときの対処方法は・・・

「何だか元気が出ないな・・・」というときありませんか？

そんなときの対処方法の例を紹介します。

いくつか試してみて、自分に合うものをぜひ見つけてください。

あえて
何もしないで、
ぼーっとする
時間をつくる



おいしいものを食べる



好きなこと
(趣味)を楽しむ



テレビや映画などを
見て、思いっきり笑っ
たり、泣いたりする



誰かに話を
聞いてもらう



「怒り」を上手にコントロールする方法

怒りの気持ちは、だれにでも起こる自然な感情です。うまく付き合う方法を知ると、心がぐっとラクになります。

深呼吸をする



ゆっくり息を整えることで、
緊張がやわらぎます。

ゆっくり6秒数える



怒りの気持ちは、6秒たつと
落ち着きやすくなります。

その場から離れる



距離をおくことで、冷静さを
取り戻しやすくなります。

楽しいことを考える



意識を切り替えると、怒りの
気持ちが弱まります。

つらい... しもやけ 対策方法は？



【防寒具を身に付ける】

・体を冷えから守り、
血液の流れを保つことができます。

【湯船にしっかりつかる】

・ぬるめのお湯に、ゆっく
りつかりましょう。



【濡れたままにしない】

・湿った手袋や靴下は、
取り替えましょう。



【きゅうくつな靴を履かない】

・足の血行が悪くならない靴を
選びましょう。

寒さを防ぎ、血液の流れをよくすることがしもやけ対策のカギです