

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
時間を持つ



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。

ついでに 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。

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

【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。