

2月のことを別の言い方で如月（きさらぎ）と呼ぶことを皆さん知っていますか。この呼び方の由来として、まだ寒さが残っているため、衣（きぬ）をさらに着るから「衣更着（きさらぎ）」という説もあるようです。暦の上ではもう春ですが、まだまだ寒さが続いています。風邪をひかないよう重ね着で暖かくして過ごしましょう！



2月の健康目標 心の健康について考えよう

こころの手当てはどうするの？



体に傷がついた時は、ばんそうこうを貼ったりして、けがの手当てをしますよね。では心が傷ついたときは？心にも、からだと同じように手当てが必要になります。おすすめの方法を紹介するので、自分に合うものを見つけてみてくださいね！

♡ 相談する

家族・友達・先生など、話しやすい人に相談してみましょう。気持ちが落ち着いたり、解決の方法が見つかったりするかもしれませんよ。



♡ からだを動かす

運動には、心とからだをリラックスさせる効果があります。疲れすぎないように、「スッキリした！」と思えるくらいがちょうどよいです。

♡ 好きなことをする

本をよむ、絵を描く、好きな音楽を聴く、歌をうたう、好きなものを食べるなど。好きなことをして、気分をかえてみましょう。



♡ 笑う

笑いには、免疫力を高める、ストレスを解消する、脳の働きをよくするなど、心にもからだにもよい働きがたくさんあります。大笑いしなくても、笑顔で効果があるそうです。



♡ ゆっくり休む

心にも休みは必要です。睡眠をたっぷりとりとって、スッキリした心で考えると、また違う考えが見つかるかもしれません。

自分の良さに気づきましょう

もし「あなたの長所を教えてください」と言われたら、あなたはどのように答えますか。なかなか思いつかなかったり、答えに窮する人もいるかもしれません。

「短所だったら、いくらでも答えられるけれど・・・」と自分を否定的に見てしまう人が多いのではないのでしょうか。そこであなたは、そっと目を閉じ、少し優しい気持ちで「自分を見つめてみましょう。」すると短所だと思っている（あるいは思われている）ところも、見方を変えれば長所になるのです。



たとえば、みんなから「消極的な人」と言われている人は、「控え目で周りの人を気遣う人」と、見ることのできるのです。また、人はいろんな面を持っています。見方を変えると心が健康になり、ひいては体も健康になります。

自分（相手）の見方を変えてみよう！

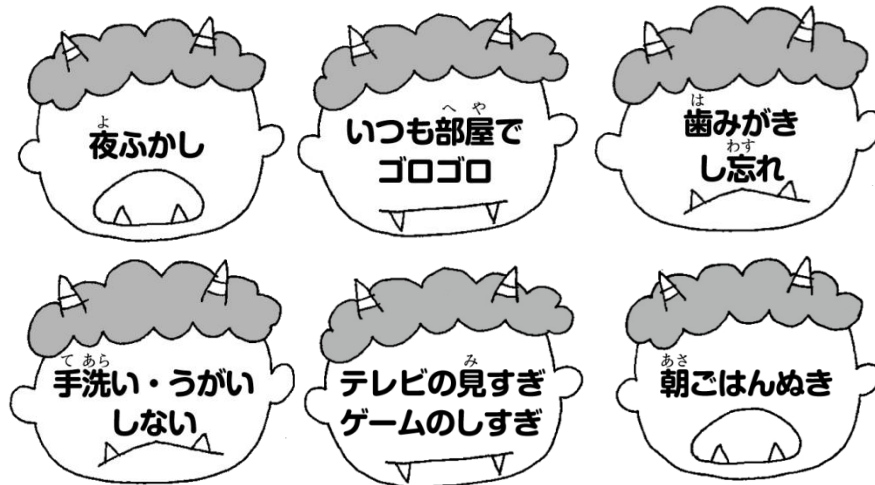
- ・いい加減 → おおらか
- ・うるさい → 活発である・社会的
- ・飽きっぽい → 興味・関心が強い
- ・のろま → 落ち着いている

など



不健康なオニは～外！

不健康な習慣を追い出して健康に過ごそう！



テレビ・ゲームを我慢して早寝早起きをしましょう。こまめに手洗い・うがい・歯磨きをしましょう。好き嫌いせず、1日3食ごはんをきちんと食べて、食べた後には歯をみがきましょう。寒さにまけず外で元気にあそびましょう。健康的な生活を心掛けると、毎日を元気に過ごすことができますよ。

（引用・参考文献）イラストは下記のものを使用させていただいています！！

・細井裕美；簡単 保健イラスト資料集、株式会社健学社、H29.8.1