



令和 7 年 2 月 2 5 日
志 木 市 立 宗 岡 小 学 校
保 健 室

きびしい寒さが続いています。インフルエンザも全国で大流行していますが、宗小では感染する児童も少なく、寒い中でも休み時間に外で遊ぶ児童がたくさんいるなど、みんな寒さや病気に負けず元気に過ごしています。今年度も残り 1 か月と少し。引き続き元気に過ごせるよう、早寝早起き・ていねいな手洗い・三食しっかり食することなどを意識し、健康に気をつけて生活しましょう。

運動すると、いいことがいっぱいあるよ！



病気に負けない
体力がつく



夜しっかり眠れて
毎日気分もすっきり



疲れにくい
からだになる



肥満や生活習慣病の
予防になる

良いストレス



悪いストレス

「ストレス」はよくないものというイメージでとらえられることが多いですが、実はストレスには「よいもの」と「よくないもの」があります。

私たちは日々、さまざまな刺激を受けながら生活しています。これを受けている状態を「ストレス状態」、それを引き起こすものを「ストレッサー」といいます。例えば“サッカーをする”というストレッサーを考えたととき、サッカーが好きな人は“楽しみ”“がんばろう”と感じて「よいストレス」になるのに対して、あまり好きではない人は“めんどくさい”“ゆううつ”と感じて「よくないストレス」になる、というわけです。

「よいストレス」は、生活の中で前向きな目標をもつことや、やる気につながっていきます。一方、「よくないストレス」はたまっていくと、心だけでなく、からだの調子にも影響が出てくる場合があります。「よくないストレス」をためないように、自分なりの解消方法を見つけて上手につきあっていきたいですね。



読書をする



音楽を聴く

友だちと
過ごす



睡眠をとる

