

ほけんだよい 11月



利根実業高等学校
保健安全部
令和5年11月30日

朝晩の寒さが厳しくなり、今年も残り1ヶ月となりました。

インフルエンザが流行していますので、感染対策を意識した生活を継続していきましょう。
元気に冬休みを迎えられるとよいですね☆

ストレスとの付き合いかた

べき思考をやめる

『〇〇でなければならない』という柔軟性のない考えがストレスを生みます。

そんな時もあるか～。なんとかなる。次はこうしよう。など、自分にやわらかいことばをかけましょう。過去は変わらない！考えを切り替えよう。

食とメンタル

☆幸せホルモン(セロトニン)の原料であるバナナは、朝食に最適！

☆オメガ3脂肪酸(DHA・EPA)は、精神疾患、脳の老化予防に役立ち、睡眠の質も向上！

体をつくる食にも注目してみね。



ポジティブな言動

ネガティブな感情との綱引きをやめる。考えることを手放してみて。

♡HRT(ハートの原則)♡

謙虚、敬意、信頼(理解)を意識して人間関係をつくろう。

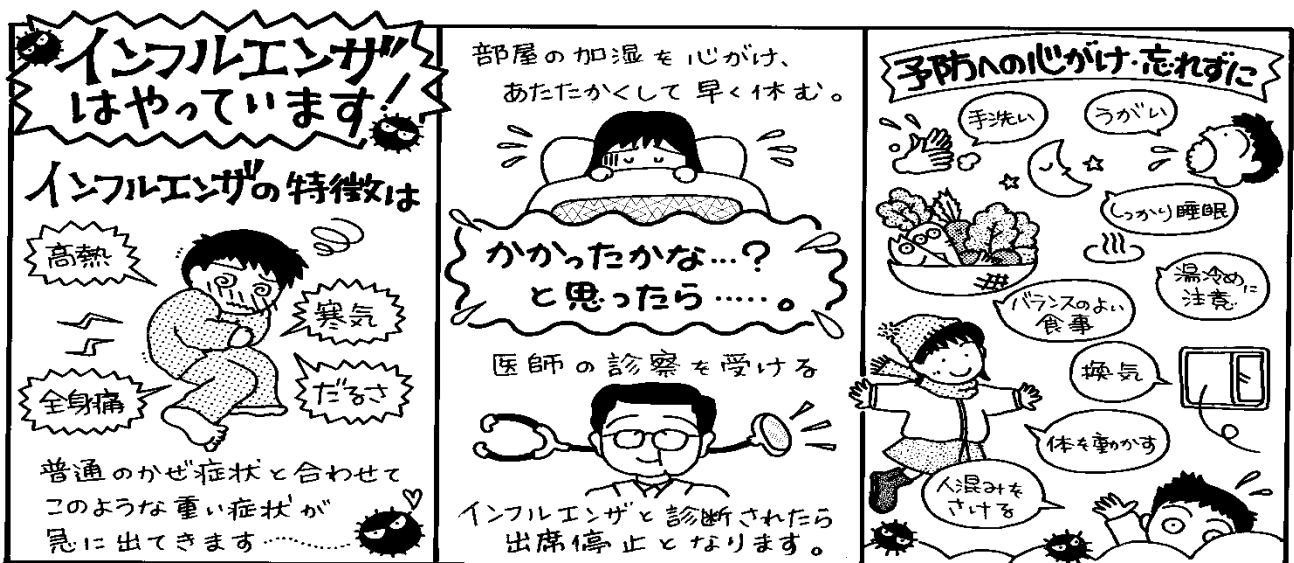


ストレスリダクションをやってみよう

◎バタフライハグ

両腕を胸の前で交差して、左右の肩を交互にぱんぱんと、優しくタップする。

肩から肩のあたりを
交互にゆっくり叩く



保護者の方へ

お世話になっております。健康観察の記録表を配布しますので、引き続き朝の健康観察を習慣化していただければと思います。学校で発熱した際には、お迎え依頼のお電話をさせていただきます。今後とも、ご協力をお願い致します。