



2月4日は「立春」といい、春の始まりの日とされています。しかし、まだまだ寒い日が続きます。和歌山市では、インフルエンザ流行警報がだされています。手洗い・うがいを忘れずに、空気の入れかえもこまめに、寒い季節をのりきりましょう！



## こころ げんき 心が元気をなくしたときは...

毎日の生活の中で、楽しいことだけではなく、不安になったり、なやんだりすることが出てきます。そんなときは、心に栄養をおくったり、休ませたりすることが大切です。

### <不安やなやみを軽くする方法>



運動をする  
友だちと遊ぶ



休養をとる  
(すいみんをとる)



音楽をきく

## こころ けんこう かんが 心の健康について考えよう

### 「こころ」と「からだ」はつながっている？

不安やなやみがあるときは、やる気が出ず、体調が悪くなる場合があります。たとえば、



「友だちとけんかして、食欲がない。」



「大事な試合の前で、きんちようしておなか痛い。」

など...

一方でうれしいときは、やる気が出て、自然に体も動きます。また、体の調子がよいと、気持ちも明るくなります。

このように、心と体はつながっています。

### わら かと ふく 笑う門には福きたる！

笑うと、体を病気から守る力が高まって、健康によいです。さらに、笑うことでリラックスし、心も晴れやかになります。心と体の健康のために、今日もたくさん笑いましょう！

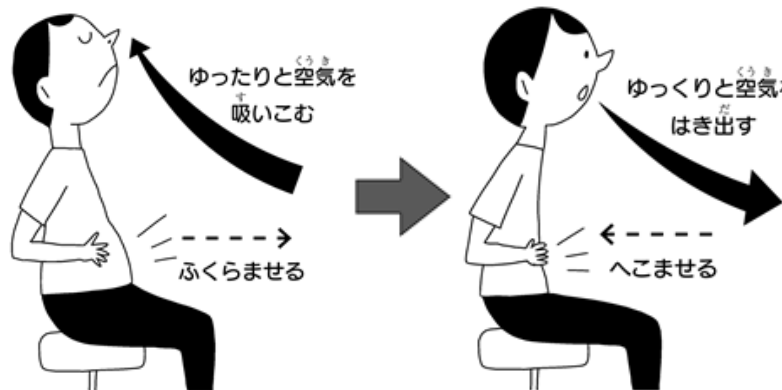


周りの人に相談する

ここに紹介している方法だけではありません。例えば、自分の好きなことをすることも効果的です。自分にあった方法を考えてみよう！



### ～ 深呼吸で、リラックス♪ ～



①口を閉じ、鼻から息をすいます。(2つ数える。)

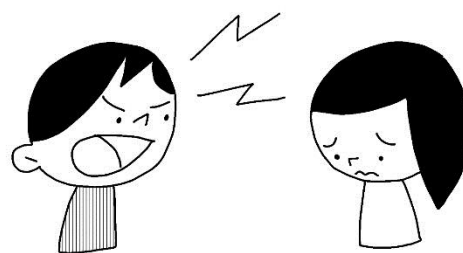
②口からゆっくりと息をはきます。(4つ数える。)

\*①と②を4～5回くり返します。

## チクチク言葉とふわふわ言葉

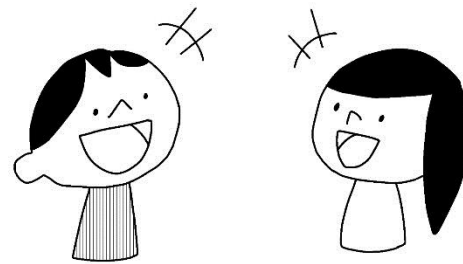
「ありがとう」などの感謝の言葉やほめ言葉でうれしくなったり、逆に悪口を言われて傷ついたりしたことはありませんか？

言葉には大きな力があり、ささいな言葉でも傷つけることもある「チクチク言葉」がある一方で、相手を元気にさせたり、気分をよくさせたりする「ふわふわ言葉」もあります。



### チクチク言葉

悪口や冷やかし、おどし文句など  
「ばか」など



### ふわふわ言葉

感謝の言葉、ほめ言葉、あいさつなど  
「ありがとう」「すごいね」など

まだまだ注意が必要！  
かぜ・インフル

体調が悪い中で無理をすると、病気が悪くなってしまうたり、他の病気がうつってしまったりします。朝起きたら、自分の健康観察を必ずしましょう。