



児童生徒用

ほけんだより 2月

令和7年2月13日 No.10

天津日本人学校保健室
養護教諭 船越 郁奈

あつという間に春節休みも終わり、もう2月の半ばです。昨年さくねんの1月末は感染症かんせんしょうが流行りゅうこうし、休校きゅうこうにもなりましたが、今年ことしはみんな元気げんきでホツとしています。2月3日がつ3かに「立春りっしゅん」を迎え、暦わかの上こよみではもう春はるになりますが、まだまだ寒い日が続きます。寒いとついついからだ体が丸まりがち！背筋せすじを伸ばして元気げんきに過すごしましょう♪

2月のほけん目標

心の健康けんこうについて考えよう！



2月のほけん目標もくひょうは、心こころについてです。みなさんは心こころの健康けんこうについて考えたことかんがはありますか？心こころと体からだはつながっています。例えば、不安ふあんなことや悩みなやみがあるとお腹なかが痛いたくなったり、汗あせをたくさんかいたり、体からだに不調ふちょうが現あらわれたりすることがあります。不安ふあんや悩みなやみ(ストレス)は誰だれにでもあることです。自分じぶんなりのストレス発散方法はっさんほうほうを見つけて、上手じょうずに付き合あっていきましょう！

<p>悩み<small>なや</small>を誰か<small>だれ</small>に話<small>はな</small>してみる</p>	<p>好きなこと<small>す</small>をする</p>	<p>身体<small>からだ</small>をうごかす</p>
<p>自分に合った<small>あ</small>ストレス解消法<small>かいしょうほう</small>を見つけてみよう</p>		
<p>おいしいもの<small>た</small>を食べる</p>	<p>モヤモヤなこと<small>か</small>を書いてみる</p>	<p>ゆっくり<small>ね</small>寝る</p>



ストレス解消法かいしょうほうは十人十色じゅうにんといろ！
いろいろと試ためしてみましよう♪
ただし、ひとものきずきずほうほう
以外いがいを考かんがえましよう！



HSP(HSC)という言葉を知っていますか？



HSP(HSC)とは Highly Sensitive Person (Children) の略で感受性(共感性)が強く敏感な気質を持つ人のことを指します。アメリカの心理学者エイレン・アーロンが提唱したもので、病気ではなく人が生まれ持った気質の一種だとされています。研究では人口の約20% (5人に1人)がこのHSP(HSC)の気質を持っていると言われていたため、特にめずらしいものでもありません。日本ではここ数年で注目され始め、NHKをはじめとするメディアでも取り上げられるようになりました。

HSP(HSC)の特徴 ※あくまでも一例です。

- 他の人が気にならないような小さな音や光が気になりイライラする。
- 周りの顔をうかがって自分の意見を言わずに合わせてしまう。
- 人に気を使いすぎて疲れてしまう。
- ちょっとしたミスをいつまでも引きずってしまう。
- 友人の何気ない言葉に深く傷つき、いつまでも思い出してしまう。
- 他の人が怒られているのを見ると、自分が怒られているように悲しくなる。
- なにかをするとき失敗したらどうしようと考えすぎてしまう。
- 友人に言ったことを思い出して、あの言い方で大丈夫だったかなと不安になってしまう。



たくさん当てはまるかも…と不安になったあなたへ

最初にも書きましたが、HSP(HSC)は病気ではありません。病院に行って診断を受けたり、薬を飲んだりして治すものではなく、誰もが今後も付き合っていく自分自身の個性です。心配する必要はありません。これを機に、まずは自分自身のことを考えて知ってみましょう。どんなことが苦手かな、どんな時に不安になるかな、自分の個性を知りそんな自分を受け入れましょう。そして自分にあったストレスの解消方法を見つけましょう。ヒントはほけんだよりの表面にも載せています。ぜひ参考にしてみてください。船越先生に話を聞いてほしいなあ、そんな時はいつでも保健室(職員室)で待っています！

心の健康クイズ

第1問

幸福ホルモン(セロトニン)を作るのを助ける作用がある食べ物は次のうちどれでしょう。

- ① マッシュルーム ② バナナ ③ だいこん ④ りんご

第2問

緑茶や紅茶に含まれるリラックス効果のある成分の名前は次のうちどれでしょう。

- ① テアニン ② ヌケニン ③ テッカニン ④ ツチニン



今月のほけんだよりはここまで！低学年のみなさんには少し難しかったかな?? これをよ読んでみなさんの感じている心のモヤモヤが少しでも楽になることを祈っています。