

2月ほけんだより



こころ め み さわ うれ かな こころ
心は、目で見たり触ったりすることはできませんが、嬉しくなったり悲しくなったりするのは心

があるからです。

ねつ で せき で からだ ぐあい わる おも で き
熱が出たり咳やくしゃみが出たりすると、体の具合が悪いサインだと思えることが出来ますが、

なんとなくだるい感じがしたりイライラすることが多くなったり、なかなか眠れなくて朝スッキリ起

きられないときなどは、心が疲れているのかもしれない。

けがをして血が出たら絆創膏を貼るのと同じように、疲れた心にも応急手当をすることが出

き
来ます。

からだ うご こころ からだ
体を動かして心と体をリラックスさせる

ひとり じかん つく
一人の時間を作る



ふあん きんちよう つよ こきゅう あさ ふか こきゅう
不安や緊張が強くなると呼吸が浅くなりがちなので、ゆっくりと深い呼吸をしてみる etc...

こころ てあて じぶん あ て あ ほうほう さが
心の手当はいろいろです。自分に合った手当ての方法を探してみましょう。



2月の予定

ない かけんしん
9(金)内科検診

たいじゅうそくてい
13(火)～16(金)体重測定

みうらい しらいしよ
16(金)10:30三浦医師来所