

## 2月 ほけんだより



あたたかい春が待ち遠しい日々ですが、「心」と「体」は元気でしょうか？心と体はつながっているのですが、なんとなく具合が悪いけど薬を飲むほどではない……というときは、心が疲れているのかもしれませんが。例えば不安なことや悩み事があるとおなかが痛くなったり、汗をたくさんかいたり、体に不調が現れることもあります。



そんなときは、自分の好きなことをして気持ちを切り替えましょう。

イラッとした時は場所を変えて落ち着いてみましょう。イライラすると体に力が入ってしまうので肩の上げ下げをして筋肉を緩め、深呼吸をしてイライラも一緒に体の外へ吐き出しましょう。



また、笑うことも大切です。笑いには免疫力を高めたりストレスを解消するなど、心にも体にもよい働きがあります。

自分の気持ちを相手に上手く伝えるポイントは、気持ちが昂る前に話すことです。

心は不安なことや悲しいことなど、多くの刺激を受けて変化します。気持ちの変化とうまくつきあっていくことが大切です。



### 2月の予定

10(月)～14(金) <sup>たいじゅうそくてい</sup> 体重測定

21(金)10:30- <sup>みうらいしらいしょ</sup> 三浦医師来所

28(金) <sup>いそがいいしらいしょび</sup> 磯貝医師来所日