

5月のほけんだより

5月2日は八十八夜。天気が落ち着き、田植えの準備や茶摘みなどを行うのにぴったりな時期なので、昔の人は「夏の準備を始める目安」としていたそうです。暖かい日、暑い日も増えてきました。夏に向けた体調管理をしていきましょう。

ロバート博士の85%



心配事が多くて困っているというあなた。アメリカのロバート博士の研究で「心配事の85%は実際には起こらない」とわかったそうです。さらに、心配すればするほど、不安な気持ちが強くなり、心に悪い影響が出るとも言われています。

それでも、いろいろ考えてしまうという人は

心配なことを紙に書く

心配レベル（1～10）を一緒に書くと効果◎

まわりの人の力を借りる

おうちの人に「●時になったら声をかけて」と頼んでおく

ちょっとした工夫で
心配事と上手に付き合っていきましょう



5月31日は

世界禁煙デー



「相談力」も大切な「力」です

悩みがあったり、落ち込んだり、気分がモヤモヤするとき、どうしていますか？ 自分で解決法を考えついたり、自分なりの方法でモヤモヤを解消できればOK！ でもし、いつまでもクヨクヨ考えたり、落ち込みから抜け出せないときは「相談力」を発揮してはどうでしょう？

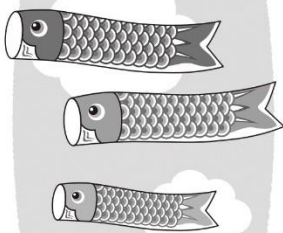
どう相談したらいいかわからないときは

話しかけやすい人は誰ですか？
親身に聞いてくれる人がきつといはらず、切り出しにくいときは、なんでもない話から始めるといかもしれません。



これからいろいろな経験を積み重ねていく

みなさんには、「相談力」も大切に育ててほしい「力」です。保健室も「相談力」のお手伝いをします！



脳とお腹は、ちよう仲よし

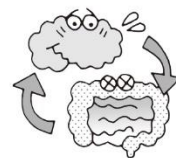
けんかしちゃって食欲がない

悩みがあつて胃がキリキリする

緊張するとお腹が痛くなる

こんな経験は誰にでもあると思います。脳がストレスを感じると胃や腸に不調があらわれるのは、よく知られている話です。

そして今注目されているのが、「脳から腸だけでなく、腸から脳への影響もあるのでは？」という説です。じつは脳に幸せな気分をもたらすセロトニンという物質は、ほとんどが腸で作られているそうです。下痢や便秘で腸の環境が悪くなると、セロトニンがうまく作られず、脳がストレスを感じやすくなるのでは？ というわけです。



脳と腸はとても仲よし。腸が健康なら脳も、いいちようし！



「受診のおすすめ」をもらったら

こんなふう思っていますか？

痛いのは嫌だ



重い病気が見つかったらどうしよう...

めんどくさい

病気は早く見つけて、早く治療することがとても大切です。

できるだけ早く病院でみてもらいましょう。

