 <h1>ほけんだより</h1>	山田小学校
	令和8年2月
	保健室

こころの中は見えないけれど…

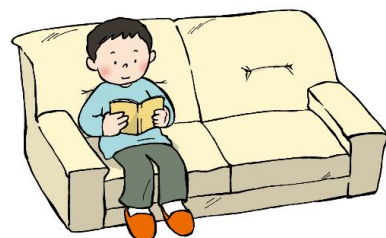
いやなことがあったり、不安なことがあって、こころの元気がなくなってくると、それが普段の生活にあらわれてくることがあります。こころの中は見えませんが、別の形で見えてきます。食欲がわからない、ぐっすり眠れない、夜中に何度も目が覚める、イライラする、頭やおなかがい痛くなる…など、人によってさまざまです。

こんなときは無理をしないで、ゆったりしたり、自分の好きなこと、気持ちが落ち着くことをして過ごしましょう。そして、一人でかかえこまず、身近にいるおとなの人（おうちの人、学校の先生、心の教室の先生など）に相談してみてください。

自分に合った方法で、こころのエネルギーを回復しよう



ゆっくりお風呂に入る



自分が楽しいと思えることをする



はやくめにふとんに入り、ぐっすりねる



しあわせホルモン「オキシトシン」

別名「愛情ホルモン」とも呼ばれ、大切な人との「つながり」を感じられると、体内でつくられるホルモンです。



大切な人や大切なペットなどとのふれあいで「オキシトシン」はつくられます。オキシトシンは、不安定な気分を安定させてくれるといわれています。



動物のほかに、

ぬいぐるみや柔らかい
タオル、ブランケット、
クッションなどをさわる
ことも効果があります。



小さい子や赤ちゃん
とのふれあいも！



おうちの方へ

オキシトシンが不足すると、孤独感を感じたり、周囲の顔色に敏感になったり、人間関係が辛いものと感じやすくなるそうです。

子どもたちの幸福感、安心感、他者への信頼感を育てる上で重要な役割を果たすホルモンなので、日常の中で「こころよ」と感じる触れ合いを、ぜひ意識しておこなってみてください。

