



ほけんだより

山田小学校

令和8年2月

保健室

こころの中なかみは見えないけれど…

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。

じぶんあほうほう自分に合った方法で、こころのエネルギーを回復しよう



ゆっくりおふろに入る



はや早めにふとんに入り、ぐっすりねる



じぶんたの自分が楽しいと思えることをする



おも

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。



どうぶつ動物のほかにも、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、人間関係がつら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「ここちよい」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。

