

3月 ほけんだより



心と体の健康観察



朝の健康観察

【目的】

- 心と体の異常を早く見つけて、早く対応するため
- 学校全体に関わる病気などが起こっていないか調べて、予防したり、広がるのを防いだりする
- 健康観察を通して、自分の体に関心を持ち、自分の健康を守る力をつけるため

✓ 頭が痛い

頭が痛くなる理由はたくさんありますね。また、いくつかの原因が重なって症状を引き起こす場合もあります。体の痛みだけでなく、心の痛みも表すことがあります。例えば「間違えて物を壊してしまった。どうしよう」と心配な心の状態が、頭が痛いという体の症状として現れることがあるのです。健康観察では、心と体の両方の状態をチェックしています。



○たんこぶなどのケガによる痛み



○かぜなどの病気による痛み



○寝不足などの生活習慣による痛み



○暑さや寒さなどの環境が原因の痛み



○心配事などの心の問題による痛み



毎日の健康観察で自分の心と体の変化に気づき、その日の健康状態を知ることによって、生活を工夫することができます。

ぐっすり寝て、朝ごはんもしっかりと食べ、今日は一日勉強も運動も頑張れるという日もあるでしょう。しかし、そんな日ばかりではありません。

落ち込んでいる日は「体を動かしてすっきりしよう」、イライラする日は「お気に入りの音楽を聞いてリラックスしよう」など、その日の体調に合わせた生活を工夫しましょう。

心と体はつながっている

Bさん
 楽しみ・大笑笑
 ・心配ない

心
 いつもと変わらない
 リラックスしている

Bさんはみんなの前で発表できるのが楽しみで、心配も無いと思っています。そして体の状態もいつもと変わらずリラックスしています。

出来事
 全校集会で発表する

Cさん
 心配・不安・緊張
 お腹が痛い

Cさんは、Aさんと同じように心配と不安で緊張していますが、心臓はドキドキしていません。ただおなかが痛くて、朝から何度もトイレに行っています。

体
 心配・不安・緊張する
 冷や汗
 心臓がドキドキ
 体がふるえる

Aさんは全校児童の前で、発表することになりました。これまでAさんは、たくさんの人の前で発表したことはありません。うまく発表できるだろうかと心配で不安になり、緊張してきました。すると心臓はドキドキし、体はふるえ、冷や汗が出てきました。

同じ出来事でも心や体の変化は人によって異なり、個人差があります。