

## 自分を大切にすること



心の健康で、気になることはありませんか?何か不安なことや心配ごとがあって思わずため息をついたり、ぐっすり眠れなかったりしたら、それはあなたの心がSOSを出しているのかもしれません。

いつも明るく元気に過ごせたら幸せですが、人間なら誰しも、悩んだりやる気が出なかったりすることもあります。ささいなことにイラっとしたり、泣きたくなくなったりすることもあるかもしれません。

でも、それは、自然なことです。まずは、そういう気持ちになっている自分を受け止めましょう。

そして、少しでも心の固まりがほぐれるように、自分なりの方法でリラックスしてみませんか。自分の心と体の健康を守るのは、あなた自身です。いつも、頑張っているあなた!その頑張りを知っているのは、あなた自身です。たまには自分で自分を甘やかしてあげましょう。



### 【おすすめの方法】

- ・好きな音楽を聴く
- ・ゆっくりお風呂につかる
- ・たっぷり寝る
- ・好きなものを食べる

(自分へのご褒美としてたまには甘いものをOKにする!)

- ・友達や家族に話してみる(愚痴をこぼす)



## 友だちにどっちの言葉をたくさん使っていますか?

ださい

あっち行け

どうでもいい

キライ

バカ



ありがとう

スキ

手伝うよ

大丈夫?

おめでとう

左側の言葉は、相手の心が傷ついたり、悲しくなる言葉です。右側の言葉は、相手が勇気づけられたり、明るい気持ちになる言葉です。

あなたも、失敗した時に「ださい」と笑われて悲しくなったことや、友だちのためにした行動に「ありがとう」と言われてうれしかった

ことがあるのではないのでしょうか。同じように、あなたの言葉にも相手の気持ちを変える大きな力があります。

日頃から「どんな言葉を使うと相手が喜ぶかな?」と考えるようにすると、きっとずっと仲良くいられますよ。



# 生活習慣病は今から

糖尿病、がん、脳卒中、心筋梗塞など、さまざまな生活習慣病が問題となっています。かつてこれらの病気はほぼ大人にしか起こらないと考えられていたことから、「成人病」と呼ばれていました。しかし近年、子どもにもみられるようになり、また子供のころからの予防が重要だとわかってきたのです。では、その予防法は？



栄養バランスの良い食事を適量で

栄養の偏りや食べ過ぎのない食生活が大切です。また、よく噛むことなどによる歯と口、あごの発達も生活習慣病予防と深いかわりがあるといわれています。



定期的に運動をする

生活習慣病と密接に関連している「肥満」。改善するためには、やはり身体を動かすことが肝心。短時間の軽い運動も、続けることで効果が現れます。



睡眠を十分にとる

睡眠不足は全身の不調や病気につながります。運動するためにも、食事をしっかりとるためにも、まずは早寝早起きでしっかりと寝ることが必要です。



意識的に排便をする

食べ物は体内で栄養や水分を吸収し、便として出されます。その様子を見れば、身体の調子がある程度わかるのです。「がまんせず、すぐトイレへ」が基本です。

## 2枚の絵を見比べて7つの間違いを探そう



間違いさがしの  
答え

眼鏡

左はじの案内板矢印/エスカレーター/中央の男性のカバン/階段を下る女性/手前左の女性の着の長さ/手前中央の男子/手前右から2番目の男子の帽子/男子の服の色