

# えがお

藤沢市立御所見小学校 保健室  
児童のみなさんへ No.20 2021.2.22

（おうちのひとと、いっしょにみまよう！）

## 心と体は、とってもなかよし！

「じつて、目には見えませんね。でも、「うれしい！」「悲しい…」  
「楽しい！」「心配…」など、毎日、いろいろな気持ちを感じながら  
生活をしていると思います。

「本が疲れる」と具合が悪くなるように、「心」が疲れたときにも  
体の具合が悪くなる場合があります。

- ・食欲がない
- ・イライラする
- ・だるい
- ・眠れない
- ・落ちつかない
- ・やる気がでない
- ・頭が痛い
- ・おなかが痛い
- ・人と会うのがめんどくさい など

ほか、他のことが原因で起ることもある症状ばかりですが、「心」が疲れて  
元気がなくなると、「体」にこんなサインがでることがあるので、  
覚えておくといいかもかもしれません。

なにかあったら、だれかに話して聞いてもらうだけでも、「心」が軽  
なったり、元気がでたりすることがあります。

一人ひとり、違う気持ちの切りかえかたがあるの、さがしてみよう。

## 自分にあった気持ちの切りかえかたを、 みつけましょう！



のんびりする

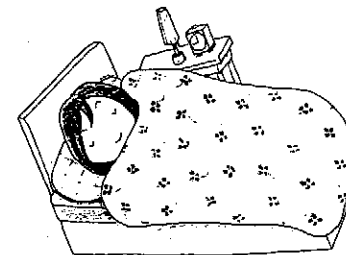
お風呂で音楽を聴いたり、  
本を読んだり、好きな  
ことをする



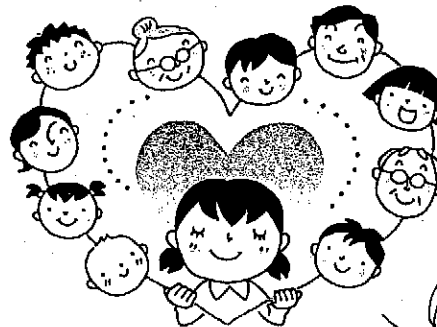
さんぽなど、軽く体を動かす



ゆっくり、お風呂に入る



はやね早く寝る



あなたの周りには、家族・友達・先生など、何人もの  
人がいます。もし、困ったことがあったら話してみね。