

おうちのかたと  
いっしょによんでね

2月4日(土)は「立春」です。暦の上では春のはじまりですが、今後も寒い日はまだまだ続きます。

新型コロナウイルス感染症やインフルエンザ等の病気で体調をくずすことなく過ごせるように、手洗い、うがいや規則正しい生活を心がけましょう。

### 2月の保健目標

寒さに負けず外で遊ぼう。



## 寒い冬もぐっすり眠るために...



寝る前に  
布団を  
あたためておく



寝る部屋を  
加湿する



お湯に  
ゆっくりつかる



せいかつで、  
汗を吸う素材の  
パジャマを着る

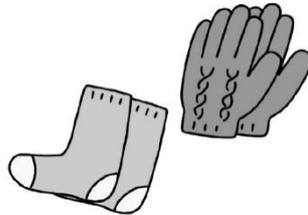
## かゆくマヒヒリ ⚡ しもやけ にご注意



手・足の指先、ときには鼻の先や耳たぶなどが赤くはれ、かゆみや痛みが出る皮膚のトラブル「しもやけ」。きびしい寒さでなりやすいイメージがありますが、実は冬の初めごろ・終わりごろにも起こりやすいのです。しもやけ対策は予防が大切。以下のようなことに気をつけてみてくださいね!



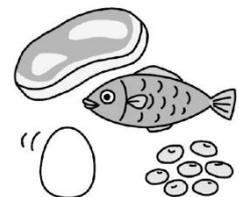
寒い中で手や足を  
ぬれたままにしない



冷えないように  
くつ下や手ぶくろを使う



きついくつ・  
ゆるいくつをさける



すきらいをしない  
(たんぱく質をとる)

今回は、「心とからだのSOSサイン」についてのお話です。

7月の学校保健委員会で、大窪小の子ども達は不安や心配などのストレスが原因で体調をくずす傾向があるという話をしました。みなさんはストレスがたまったとき、自分がどんな「心とからだのサイン」を出す傾向にあるのか、わかっていますか？自分がどんなタイプなのか知ること、上手にストレスと付き合っていけるようにしましょう。



## あなたはどのタイプ？

自分にあてはまる項目にチェックを入れましょう。

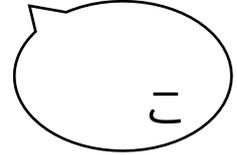
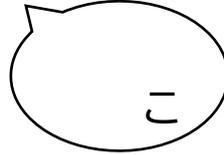
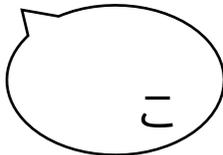
たくさんチェックがついたのは

どこかな？

- ちくちく言葉を  
言ってしまう
- 食べすぎる
- 物にあたる
- 朝起きられない

- 気持ちがしずむ
- 何もかもがいやになる
- なんとなく不安になる
- なんとなく悲しい

- 頭がいたい
- からだのだるい
- 気持ち悪い
- ねむれない



### 行動に出るタイプ

イライラのエネルギーを上手に発散させることがおすすめです。

#### おすすめの 対処法

- \*好きなスポーツをする
- \*好きなスポーツを観戦する
- \*歌う \*楽器を演奏する

### 心に出るタイプ

気持ちをリラックスさせ、ひとりでゆっくり好きなことをしましょう。

#### おすすめの 対処法

- \*好きな音楽を聞く
- \*好きな本を読む

### からだに出るタイプ

からだを休ませて、疲れをとることがおすすめです。

#### おすすめの 対処法

- \*好きな香りを楽しむ
- \*ゆっくりお風呂に入る
- \*ゆっくり眠る時間をつくる