



ほけんだより 2月

富吉小学校

保健室

令和7年1月31日



2月3日は立春。暦の上では春の始まりです。寒い日が続きますが、季節は少しずつ春へと向かっていますね。しかし、かぜやインフルエンザ、新型コロナウイルス感染症はまだまだ油断できません。手洗いうがい、マスク、換気などの予防をしっかりと、ウイルスを追い払ってくださいね。

こころのかぜに気をつけて！

みなさんは今、感染症などの「体のかぜ」にはじゅうぶん気をつけていると思いますが、「心のかぜ」はどうでしょう？心は目に見えません。でも心と体はとてもなかよしなので、心がかぜをひくと「気がついて」とサインを送ります。



- ☐おなかが痛い ☐頭が痛い ☐食欲がない ☐イライラする
- ☐眠れない ☐だるい ☐落ち着かない ☐集中できない
- ☐やる気がでない ☐人と会うのがめんどろ

どうでしたか？症状は当てはまりましたか？うれしい、悲しい、悔しい、楽しい。毎日いろんな気持ちでいっぱい。どれも大切な気持ちです。でも心が知らない間に元気をなくしているかもしれません。心がお疲れ気味の人は、好きなことをする、お風呂に入るなど、自分にあった回復方法を探しましょう。不安や悩みがある人は、誰かに話すだけでも心が楽になるかもしれません。緊張やイライラした時には、体を動かすこともおすすめです！しものその先生は好きなアニメを見ながら編み物をして心を落ち着かせています♪



音楽を聴く



読書をする



睡眠をとる



友だちと過ごす

友だちが落ちこんでいたら・・・

もしも、友だちや周りの人が落ちこんでいたり、元気がなかったりしたらあなたは どうしますか？

「大丈夫？」「何でも話してね」など、やさしい声かけができる人になりたいですね。



わら げんき 笑いのチカラで元気いっぱい😊

2月5日はニコニコの語呂から「笑顔の日」だそうです。笑顔はそれだけで、体の免疫力がアップしたり、リラックス効果があったりと、健康のためにもとても大切です。お互いが笑顔になれるような言葉づかいも意識したいですね。

めんえきりょく 免疫力アップ！

笑うと、体に侵入したウイルスや細菌をやっつけてくれるナチュラルキラー細胞がパワーアップ！かぜなどにかかりにくくなります。



じぶん まわ しあわ 自分も周りも幸せに！

笑うと、脳から幸せホルモンが分泌されてプラス思考に。笑っているあなたを見た周りの人もきっと笑顔になります♪



「3D ことば」と「3S ことば」



「でも、だって、どうせ…」が口ぐせになっている人はいませんか？この3つの言葉は否定的でネガティブな感じがしますね。「でも、だって、どうせ」を「すごい、すてき、素晴らしい」に変えてみませんか？

「すごいね！すてきだね！素晴らしいね！」と言われたら嫌な気持ちになる人はいないのではないのでしょうか？

肯定的な言葉を使うだけで気持ちが明るく元気になることもありますよ。



保護者の方へ

● お子さんの「いつも」を見てください ●

3学期はまとめの時期で忙しかったり、寒い日が続いたりして体も心もバランスが崩れやすく、ストレスを感じるときが多いかもしれません。特に小さなお子さんは、つらい気持ちや不安な思いを上手に言葉で伝えることができません。子どもたちのSOSにすぐに気づけるよう、お子さんの「いつも」を知り、「いつも」と変わりはないか見守っていただければと思います。「いつもと違うこと」を伝えることが、病院での重要な診断基準になります。

☆「いつもと違う」に気づくための観察ポイント

- 食事…食欲、食べる量、好きな食べものへの反応 など
- 睡眠…寝つき・寝起きのよさ、睡眠時間 など
- 遊び…お気に入りのゲーム、一緒に遊ぶ友達 など
- 体の様子…顔色、蕁麻疹の有無、トイレの頻度、便の状態 など

