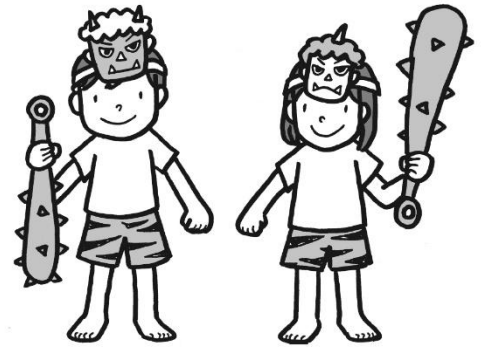


高鍋西小学校保健室
令和7年2月3日
発行

2月は、暦の上では、春を迎えますが、1年で一番寒さが厳しい月です。春が近くなったといっても、まだまだ冷たい風がふいて、体が縮こまってしまいますね。寒いけれど背筋を伸ばしてきびきびと動けば、いつの間にか体もあたたまってきますよ。学年のしめくりに向けて、体調をくずさないように、感染症予防にも十分に気を付けて健康で楽しい学校生活を送っていきましょう。



2月のほけんもくひょう：心の健康について考えよう。

できるかな？

こころの^{あう きゅう て あて}応急手当

手当てが必要なとき



手当て



受け入れてもらえなかったとき



悩みが頭からはなれないとき



自分のことが嫌いになりそうとき



ひとりぼっちだと思ったとき

血が出たところにばんそうこうを貼ったり、熱があるときはゆっくり休んだり…では、こころが傷ついてしまったときは？からだと同じように、こころにも応急手当が必要です。

からだを動かす

こころとからだをリラックスさせる効果があります。疲れてしまわないよう「スッキリした！」と思えるくらいを目安に。

深呼吸をする

不安や緊張が強くなると、呼吸が浅くなりがちです。ゆっくり「いーち、にー、さーん」と数えながら呼吸してみましょう。

気持ちを紙に書く

悩みを少し離れたところから見ると、今まで思いつかなかった別の考えを発見できるかもしれません。

笑い飛ばす

自分の失敗を笑ってみましょう。少し気持ちが楽になって、解決策が見えてくるかもしれません。

ほかに、誰かに話す、1人の時間を作る、本を読む、大きな声で歌うなど、こころの手当てはいろいろ。「これが正解」というものはありません。

自分に合った手当ての方法をさがしてみましょう。

いつも心こころに持ってあこう

自分だけのキブンスイッチ

なんだかモヤモヤする△

なんとなく調子が出ない△

ちょっとしたことでイラっとする△

気分を切りかえる方法

たとえば・・・

自分の心からの小さなストレスサインに気づいたら、心をやすめてあげましょう。気分を切りかえるための行動をあらかじめ決めておくのがオススメです。

自分にあったものを見つけてみましょう

深呼吸する

冷たい水を飲む

目を閉じて数を数える

ストレッチをする

換気をする

イライラを紙に書いて破る



花粉の季節がやってきます

いよいよ花粉がとぶ季節がやってきました。花粉症の特徴を知って、手洗い・うがいを中心に予防をしていきましょう。

こんな日は注意

・晴れて乾燥した日 ・雨が降った日の翌日 ・最高気温が高い日

この症状は
カゼ?

それとも
花粉症?

鼻水

くしゃみ

熱

症状が強く
なる時間帯

カゼ

粘りがあって黄色っぽい

1回～数回くらい

微熱（38℃くらいまで）

1日中だいたい同じ

花粉症

透明でサラッとしている

連続で何度も出る

ほとんど出ない

起きてすぐ、昼間、
日が暮れるころ



気になる症状が
ある人は相談して
ください

のどの乾燥対策アレコレ

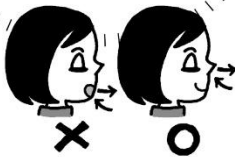
部屋を加湿する
(湿度50～60%程度に)



こまめに水分をとる
(常温の水が白湯がよい)



口呼吸ではなく、
鼻呼吸をする



うがいをする
(のどの奥にも
届くようにする)



マスクをする
(呼吸による保湿効果)



保健室からのお知らせ

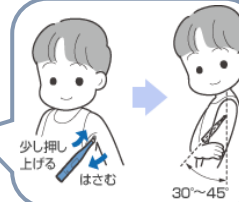
～正しい測定方法で測りましょう～

体の健康を知るための正しい測り方はできていますか。正しい方法でないと、正確な体温がでません。下のイラストで確認してみましょう。(イラスト:オムロン HP より) まだまだ県内でインフルエンザやコロナウイルス感染症が流行っています。手洗い・うがい・咳エチケット、換気を忘れずにしていきましょう。

わきの温度は
中心ほど高く、
周辺は低くなっています。



温度が高いのは
わきの中心



少し押し
上げる

はさむ

30～45



上から差し込むと、
わきの中心にあたらぬ



横から差し込むと、
先端がでてしまう。

さよなら ウイルスくん

