

ほけんだより

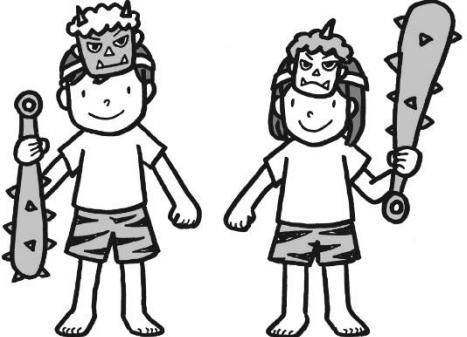
2月

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いますよ。学年のしめくくりに向けて、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？

ここでの応急手当

手当てが必要なとき



受け入れてもらえないかったとき



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なとき



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。

手当て

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！」と思えるくらいを自安に。

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「一、二、三」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。

ほかにも、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** に持っておこう

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ッとする

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

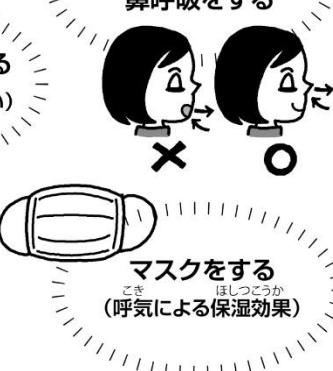
いよいよ花粉がとぶ季節がやってきました。花粉症の特徴を知って、手洗い・うがいを中心にお防をしていきましょう。

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 力ゼ?	力ゼ	花粉症
鼻水	ねば 粘りがあって黄色っぽい	透明でサラッとしている
くしゃみ	1回～数回くらい	連続で何度も出る
熱	微熱 (38℃くらいまで)	ほとんど出ない
症状が強くなる時間帯	1日中だいたい同じ	起きてすぐ、昼間、日が暮れるころ

のどの乾燥対策アレコレ



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、換気を忘れずにていきましょう。

