

ほけんだより

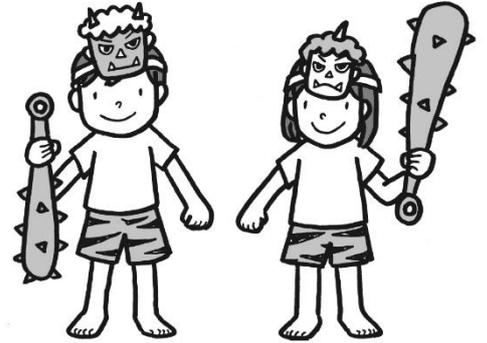


高鍋西小学校保健室

令和6年2月1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 応急手当

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。

手当てが必要なとき



受け入れてもらえなかったとき



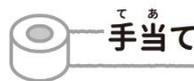
悩みが頭からはなれないとき



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



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。

リフレーミング!

たん しょ み かつ が ちよう しょ
短所も見方を変えれば長所です

<p>泣き虫...</p> <p>リフレーミングとは? ものごとの見方や考 え方をポジティブ (前向き)にとらえる こと。</p>	<p>飽きっぽい...</p>	<p>おしゃべり...</p>	<p>おとなしい...</p>
<p>感情が豊か!</p>	<p>好奇心旺盛!</p>	<p>性格が明るい!</p>	<p>謙虚でやさしい!</p>

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	花粉症
鼻水	粘りがあって黄色っぽい	透明でサラッとしている
それとも花粉症?	くしゃみ	1回~数回くらい
	熱	ほとんど出ない
	症状が強く なる時間帯	ほとんど出ない

気になる症状がある人は相談してくださいね

さよなら ウイルスくん

のどの乾燥対策アレコレ

口呼吸ではなく、鼻呼吸をする

こまめに水分をとる (常温の水が白湯がよい)

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 (呼気による保湿効果)

部屋を加湿する (湿度50~60%程度に)

保健室からのお知らせ

～正しい測定方法で測いましょう～
 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、換気を忘れずにしましょう。また、保健室で体温測定の様子を見ていると、正しい測定方法を知らない児童が多いようです。正しい方法で測定しないと、正確な体温ができませんので、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)

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

30~45

上から差し込むと、わきの中心にあたらぬい

横から差し込むと、先端がでてしまう。