ほけんだより 2月

令和４年２月１日
延岡市立北浦小学校
保健室
おうちの人とよみましょう♪

あっという間に２月がスタート！今年度の終わりも目の前ですね。

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、健康のためにも大切なものです。自分も相手も笑顔になれるよう、言葉遣いや行動を意識できるといいですね✨

花粉症の季節がやってきました

	カゼ	花粉症
鼻水	粘りがあって黄色っぽい	透明でさらっとしている
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

カゼか花粉症かみきわめよう！

花粉症 早めの対策がオススメです

症状が出る前に治療を開始すると、こんな事が期待できます。

- **症状を軽くする**
- **症状が出る期間を短くする**
- **一番つらい時期に使用する薬の量を減らせる**

しもやけはできていませんか？

寒くなって手足の血行が悪くなると、**皮膚が赤く**なったり**はれたり**、**かゆくなったり**する「しもやけ」ができることがあります。特に今、コロナ禍で手洗いの回数が増えているため、しもやけになりやすいのです。

しもやけを予防する４つの**し**

芯から温まる

お風呂にゆっくりつかったり、温かいものを食べて、体の芯から温まりましょう。

しっかり防寒

寒暖差があるとしもやけになりやすいです。出かける時は、マフラー、マスク、耳あて、帽子であたたかく！

湿気をさける

ぬれた靴下や手袋をしていると、手足の冷えがひどくなります。こまめに取り替えましょう。

しめつける靴をはかない

きゅうくつな靴で、足先の血流が悪くなってしまいます。

しもやけ予防オススメ食品

ビタミンＥを多く含む食品

かぼちゃ　アーモンド　落花生　たらこ　うなぎ

心のカゼにも気をつけて

心のカゼの症状

- 食欲がない
- 眠りが浅い
- 体がだるい
- やる気がでない
- イライラする
- 集中力が続かない

など

心のカゼの原因

- 友達とケンケした
- 心配なことがある
- うまく気持ちを伝えられない
- 習い事や勉強で忙しい

など

心のカゼの治療法

- 誰かに話す
- 「楽しい」と思うことをする
- ゆっくりお風呂に入る
- のんびり過ごす時間を作る

など

にぎればこぶし　ひらけばてのひら

手は固くにぎれば拳となり、人に害を与える“武器”になる。
しかし、開けば握手をしたり頭をなでたりできる“優しさ”が持てる。

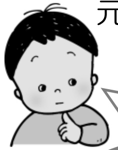
…という意味のことわざです。拳も掌も、同じ人間の手。使い方によっては全く逆の効果があります。大きな声で応援すると、相手を“励ます”ことができます。逆に心ない一言は、相手を“落ち込ませて”しまいます。使い方次第で姿を一変させる「言葉」。今日のあなたは、どんな言葉を友だちにプレゼントできましたか？

こんな友だちいませんか？

元気がない

イライラしている

クラスに溶けこめない



友だちの力になりたい！！と思ったら…

声をかけてみる

心配していることを伝える

解決が難しい時は大人の力を借りる

批判や否定をせずに話を聞く

考えを押しつけない

相手の気持ちに寄り添う

“自分のことを気にかけてくれている人がいる”ということだけで、元気が出ることもあります。

特別なことは何もしなくても、ただ側にいるだけで、相手の心をホッカリと温かくすることもできます。

「どうしたのかな？」と気になる人がいたら、「○○さん！」「○○くん！」と声をかけ、温かい心をプレゼントしてあげられるといいですね♡