

ほけんだより2月

おうちのひとといっしょに読んでください。

令和5年2月1日(水)
新宮町立新宮小北学校
保健室

2月のほけんもくひょう

心の健康について考えよう

2月4日は立春。こよみの上では春の始まりです。昔は「季節の変わり目には邪気が生じる」と信じられ、豆をまいて追い払う儀式が行われていました。学年のまとめや、次の学年に向けた準備も始まり、あわただしくなっています。豆まきで、寒さや感染症に負けない強い体を願いながら、福を呼び込み元気に春を迎えましょう。



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。

手当が必要なとき

手当

あっちいこう

受け入れてもらえなかったとき

ダメだ

まただ

自分のことが嫌いになりそうとき

あう さやう て まで

悩みが頭からはなれないとき

ひとりぼっちだと思ったとき

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。

花粉症の季節です

「頭痛」「目のかゆみ」など、これからは花粉症の症状が出る人がふえてきます。かぜの症状と見分けがつきにくいことや、お薬を飲んでいると体の調子がいつもとちがう感じがすることもあります。自分の体をチェックして、花粉症のある人は早めに病院で相談しておくといいですね。

かぜ? 花粉症?

セルフチェック表

花粉症	かぜ
何度も出る	くしゃみ
さらっとしている	ときどきある
かゆみが出ることもある	鼻水
ほとんどない	だんだん粘り気が強くなる
	目
	症状はほとんどない
	せき
	よくある

おうちの方へ

1月中旬より、インフルエンザウイルス感染が拡大しております。裏面に出席停止早見表を載せていますので参考にし、対応へのご協力をお願いいたします。



生きているって、どんなこと?

ごはんが毎日おいしい 友だちと遊んでおもしろくてしかたない

いいね。それも生きている

ダメ、ムリと思っただけで、つらいなーと思っていたけど、友だちに助けられてのりこえた

素晴らしいね。それも生きている

友だちとケンカして悲しい 悪口を言われて腹が立つ

つらいね。でもそれも生きている

やりたい役割をやらせてもらえなかった どうしても勝てないライバルがいる

そんなこともあるね。それも生きている

みんなが一つずつ持っている「いのち」。だから、毎日いっしょうけんめい生きている!



「このお天気」は?

スッキリ・はればれ

どんより・モヤモヤ

シラフ・メソメソ

イライラ・フツフツ

私達の心も、空のお天気と同じように毎日ちがいがいます。「スッキリ・はればれ」の日もあれば、「イライラ・フツフツ」の日もあります。保健室に来た時は、みなさんの心の天気も教えてください。天気に合わせて、

その日の過ごし方をいっしょに考えてみましょう。

