

# ほけんだより

鴻巣市立広田小学校 保健室 2021. 2. 1 家庭数

お家の人と  
読みましょう

少しずつ暖かくなり、「もうすぐ春かな?」と感じる頃、鼻がムズムズしたら花粉症かもしれませんね。まだまだ風邪などの感染症にも気を付けたい時期ですが、どちらも負けない体を作るポイントは同じ! 「早寝・早起き・朝ごはん+適度な運動」ですよ。

2月の保健目標  
カゼを防ごう!



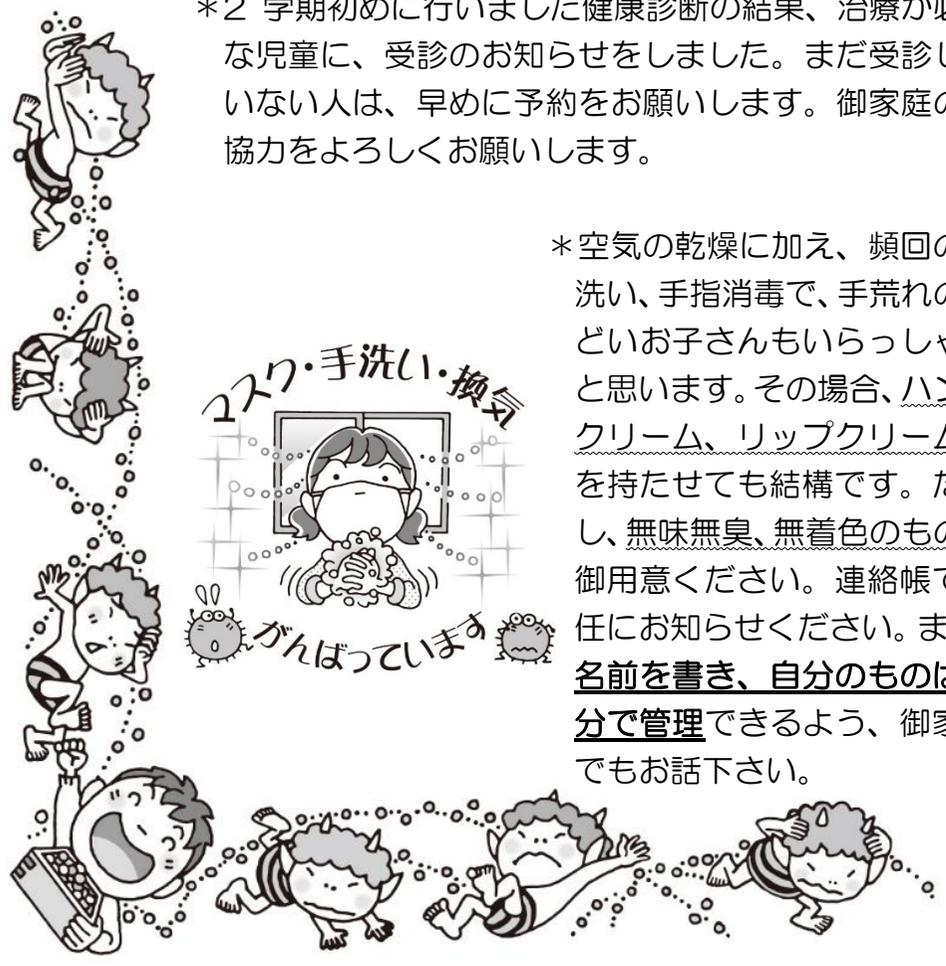
## 2月の保健行事

日付	時間	内容	対象
5日(金)	13:50~	学校保健委員会	5・6年生、PTA 役員さん

## 保健室からのお知らせ

\*2 学期初めに行いました健康診断の結果、治療が必要な児童に、受診のお知らせをしました。まだ受診していない人は、早めに予約をお願いします。御家庭の御協力をよろしくお願いします。

\* 空気の乾燥に加え、頻回の手洗い、手指消毒で、手荒れのひどいお子さんもいらっしゃると思います。その場合、ハンドクリーム、リップクリーム等を持たせても結構です。ただし、無味無臭、無着色のものを御用意ください。連絡帳で担任にお知らせください。また、名前を書き、自分のものは自分で管理できるよう、御家庭でもお話し下さい。



## カゼ? 花粉症?



## セルフチェック表

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

花粉を落とすためにも、ウイルスを寄せ付けないためにも、丁寧な手洗いが大切です。手が濡れたままだと、手荒れやあかぎれの原因になるので、きれいなハンカチで拭きましょう。

## さあ、みんなで手をあらおう!!



## さよなら ウイルスくん



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



あっちいこう

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



ダメだ  
まだ

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。

## 書いてみよう！

言われてうれしい！言ってうれしい！  
ぽかぽかことば

言われて悲しい…言ってもヤモヤ…  
ちくちくことば

心に余裕がない時、時間がない時…ついつい、ちくちくことばが出てしまいます。ふわふわことばを、たくさん使える素敵な人になりたいですね。

