

ほけんだより2月



令和6年2月16日
神島田小学校 保健室



2月3日の節分が過ぎ、暦の上では春になりました。昼間は上着がいらないほどあたたかい日もありますが、朝や夕方は冷えるので、調節できる服そで学校へ来てください。

インフルエンザや新型コロナウイルスは爆発的な流行はないものの、ぽつりぽつりと感染する人が出ています。一人一人が予防を心がけましょう。ていねいな手洗い・うがいはもちろん、早く寝ることで体の抵抗力を高めておくことも大切です。



覚えよう！ やってみよう！ 寒い季節の健康生活術



部屋の中でも外でも、寒さに合わせた衣服の調節



外から帰ってきたときは、石けんであわあわ手洗い、感染予防



換気しよう、家でも学校でも！ 部屋の空気が汚れる前に

体育の時の服装は大丈夫かな？汗をかいたら、体が冷えないように、ふこう。

食事の前の手洗いもていねいに。「指先」「手首」「指の間」に洗い残しが多いよ！

たくさんの方が生活している教室は空気が汚れやすいよ。きれいな空気を取り込もう。

* あなたに合ったストレス解消法は…？ *

「ストレスがたまると言ったり、誰かが言っているのを聞いたりしたことがあると思います。そもそもストレスとは何なのでしょう？



ストレス：心や体に変化をもたらす刺激(小さいものから大きいものまで様々)

ストレス反応：ストレスからの刺激で心や体に変化が起こること

それを試練と受け止め、乗り越えるパワーが出てくるような、良いストレスもあれば、それが大きな心の負担となって、心や体に悪い影響が出てくるような悪いストレスもあります。



悪いストレスがたまっている(たまりそうな)時は、好きなことやリラックスできることをして心や体を休めましょう。

同じストレスでも、人によって、またタイミングによっても『良い/悪い』が変わります。ストレスとうまく付き合っていきたいですね。

【心のサイン】

イライラする、集中できない、やる気が出ない など

【体のサイン】

頭が重い、食欲がない、お腹が痛い など

