

ほけんだより 2月

三島市立佐野小学校

保健室

令和4年2月1日



1年のうちで最も寒さがきびしくなる時季となり、体調をくずす人や心の調子が悪くなる人が多いです。新型コロナウイルス感染症の感染者も、ふたたび増えてきています。当たり前となった感染対策ですが、気をゆるめることなく、休み時間にはしっかり換気し、こまめに手を洗いましょう。そして、ゆっくり休憩する時間を作って、疲れた心や体を休めてくださいね。



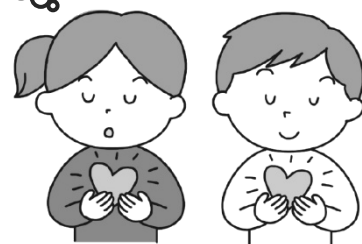
2月の保健目標

ココロ けんこう かんが
心の健康を考えよう

あなたの「ココロ」、調子はどうですか？

ちぢこまってしまような寒さが続き、さらにはコロナ禍でなかなか遠出もできない毎日ですが、みなさんの「ココロ」は元気でしょうか？悲しいことや腹が立つこと、心配なことがあると、心も疲れたり、真合が悪くなったりします。

病気ではないけど、なんとなく体の調子が良くない…というひと、それは、心に原因があるかもしれません。気持ちを切りかえたり、心配ごとがなくなったりして心が元気になれば、体も軽くなります。自分の好きなことや楽しいことをする、ひと休みする、友達と遊ぶ・おしゃべりする、おいしいものを食べる…など、心を元気にする方法はいろいろあるので、「これならできるかな」と思ったことをやってみてください。



リフレーミング！ 短所も見方を変えれば長所です

「リフレーミング」という言葉を知っていますか？ネガティブな気持ちをポジティブに変えるための、気持ちの切りかえ法です。自分の短所だと思っている部分も見方・考え方を変えれば、長所になるのです。いやな気持ちになったり、落ち込んだりしたときには、リフレーミングを活用してみましょう。

泣き虫…

飽きっぽい…

おしゃべり…

おとなしい…



感情が豊か！



好奇心旺盛！



性格が明るい！



謙虚でやさしい！

やってみよう！

自分の短所は、…

長所に早変わり！

見方を変えると…

リフレーミングで、自分の良いところを見つけてみましょう。自然と明るい気持ちになり、心も元気になりますよ。

とうらい シーズン到来 **花** **粉** **症**



花粉は、空気が乾燥して晴れている日や気温が高い日、風が強いときによく飛びます。そんな日は、3つのステップで花粉をガードしましょう。

ステップ1

出かけるときは、ぼうし・メガネ・ツルツルした素材の服でガード!



ステップ2

家に帰ったら家の中に入る前に、からだについた花粉を外で払い落としましょう。



ステップ3

顔や手を洗ったり、うがいをしたりして、からだのどについた花粉を洗い流しましょう。



早い人では1月後半～2月にかけて、症状が出はじめます。今まで平気だった人でも、突然なってしまうことがあるので、基本的な対策を覚えておきましょう。

さのっこキウキウ せいかつしゅうかん 生活習慣

生活習慣病予防のため 日々 の生活を見直そう



生活習慣病にかかりやすい生活、思いあたる人はいないかな?

健康的な生活習慣を身につけると、感染症にかかりにくい体をつくることにもつながります。次の3つの柱を大切にすみましょう!

- 甘いものやスナック菓子をよく食べる
- あぶらっこいものがすき
- やさいがきらい
- 早食いしている
- 朝食を食べないことがある
- 夜ふかしをしてすいみん不足である
- あまり運動をしない
- ストレスがたまっている



食事

3食決まった時間にすききらいせず、よくかんで食べよう。

すいみん

ねる前のスマホ・ゲームをひかえ、早ね早起きを心がけよう。

運動

体をこまめに動かして、ストレスも上手になくそう。

…保護者の方へ…

いつも、学校保健活動へのご協力、誠にありがとうございます。現在、新型コロナウイルスの感染状況は不定期に変化し、感染拡大が広がったり、落ち着いたり…未だ、安心して生活することができない日々が続いています。しかし、ワクチンの開発・普及が進むことで、新型コロナウイルスという病気に対する恐怖や不安などは、少なくなりつつあります。子ども達におきまして、マスクの着用が不完全だったり、友達との距離感が近かったり、感染対策への意識が少し低くなっているように感じます。学校でも引き続き、基本的な感染対策を行い、子ども達へも呼びかけると共に、心の様子にも目を向けていきます。ご家庭でも、ぜひご留意いただければ幸いです。よろしくお願ひ致します。