



令和6年2月1日  
練馬区立北町小学校  
校長 瀧嶋 克己  
保健室

2月4日は「立春」です。暦の上では春ですが、実際には、2月はまだまだ寒い日が続く、インフルエンザなどの感染症の流行もつづきます。こまめに手洗いをしたり、服装を工夫して防寒対策をしたりして、体調管理をつづけていきましょう。また、今年度も残り2か月です。元気な体で次の学年の準備をしていきましょう。

## こころ けんこう 心の健康のために・・・

毎日寒い日が続いていますが、皆さんの心の調子はどうですか？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、体の具合が悪くなったりすることがあります。これは、大人も子供も関係なく、だれにでもあることです。そんなときは、無理せず心を休めてあげることが大切です。ゆっくり湯船につかったり、絵を描いたり本を読むなど、自分がリラックスできると思えることをしてみてくださいね。そして、つらいときには一人で抱えこまず、話しやすい人にぜひ相談してみましょう。解決のためのヒントを教えてくださいることができるかもしれません。

また、最近心が落ち着かず、怒りっぽくなっている人はいませんか？今回は、怒りの感情が起こったときにやってみてほしいことをお伝えします。

「いかり」もたいせつなきもちです



## 怒りの感情、どうやってコントロール？



# あなたの つめ、のびて いませんか？

われる!



はがれる!



ひっかく!



つめには指先を守ったり、力を入れるときに支えるなど大切な役目がありますが、のびすぎているとけがをしやすくなります。「体育をやっていたら、つめがわれた。」「ボールに当たり、つめがはがれてしまった。」「遊んでいるときに、お友達のつめがささった。」など、保健室でもつめに関係したけがをよく見かけます。手のつめの長さは、手のひらのほうから指を見て、出ていないくらいがちょうどいいと言われています。1週間に1回くらいはチェックするようにしましょう。あわせて足のつめも忘れずに!



もう  
はじまっている?!

## 花ふん症

花ふん症の症状をおさえるポイントは、とにかく「花ふんをからだにつけない・入れない」ことです。できる対策をして、自分を守りましょう。

### 【マスク】

鼻・のどから入る花ふんをガードしてくれます。鼻やあごの部分にすき間ができないようにつけましょう。



### 【手洗い】

外から帰ってきたら、手を洗って花ふんを洗い流しましょう。:



### 【花ふんをおとす】

かみの毛や洋服には、花ふんがつきやすいです。家の中に入るときは、花ふんを払い落してから中に入りましょう。帰ったらすぐにお風呂に入ることも効果的です。

