

ほけんだより 2月

令和6年2月1日
練馬区立大泉学園中学校
保健室

2月は別名で『如月(きさらぎ)』と言います。その言語には、ぶり返した寒さに衣を更に重ねて着ることから(衣更着)という説や、春の陽気が更に来る季節(気更来)、春に向かって草木が生き返り芽吹き始める月(生更木)など諸説あります。いずれにしても2月は寒さが残る中でも少しずつ春へと近づいている時季です。心と体の健康管理をして春に向けて準備を進めましょう。

話してくれてありがとう

友だちの悩みや相談を聞いたとき“どのように言葉をかけたら力になれるのかな”と思ったことはありませんか？

迷ったときは、まずひと言「そうだったんだね」と伝えてみましょう。

問題の解決につながらなくても、自分の話を受け止めてもらえたと感じると、ホッと楽になることもあります。勇気を出して話してくれた友だちにまずは寄り添うように接してみましょう。

大切なのは
相手を思いやる気持ち

げんき ひと こころの元気がない人、いませんか？

なや ぶあん いが
悩み・不安・怒り・ストレスがあつて
げんき
元気がでない…



こんなときは

ひと とも
おうちの人や友だち、
せんせい はな
先生などに話してみよう



はな
だれにも話せないときは
ほけんしつ き
保健室へ来てください



きぶんてんかん
気分転換をしてみよう

あは
笑う



あながく
音楽をききながら
からだを動かす



あつろ はい
お風呂に入るほど
リラックスする



花粉症対策は万全ですか？

風邪と似ているけれど対処法は違うよ！



花粉がとびやすいのは…

- 雨があがったあと
 - よく晴れた日
 - 風が強い日
 - 正午～午後4時頃
- 要注意です！！

花粉症の季節がやってきました

花粉から身を守る 6つのポイント

<p>・マスクやメガネをする</p>	<p>・部屋のそうじをこまめに</p>	<p>・外から帰ったら目と鼻を洗う</p>
<p>・花粉が多いときは外出をひかえるように</p>	<p>・アレルギーをひきおこすたべものをさける</p>	<p>・服や髪についた花粉をおとしてから家にはいる</p>

スポーツ振興センターの書類について

保護者の皆様へ

学校の管理下においてケガをした場合、スポーツ振興センターに申請すると、医療費や見舞金を受け取ることができます。申請する場合は、養護教諭までご連絡ください。申請に必要な書類を、お子様を通してお渡しします。

