

ほけんだより 2月

練馬区早宮小学校
校長 須藤 田鶴子
養護教諭 石山 綾
令和3年2月12日
(家庭数配布)

2月の別名に梅見月があります。梅は厳しい寒さの後、春の訪れを告げる花です。今年で3年目の「令和」も、そんな梅のように一人一人が大きな花を咲かせられますようにと願って付けられました。ウイルスに負けずに寒さを乗り越えて、元気に春を迎えましょう。



2月の保健目標

健康な心を育てよう

1～5年生の全児童にアレルギー疾患問診票を配布しました。令和3年度に向けて全員提出となります。除去など対応が必要な場合は別途封筒で提出していただく書類をお渡ししています。食物アレルギーだけでなく、鼻炎、喘息、皮膚炎、結膜炎、心臓疾患、腎臓疾患、その他の疾患等で学校で配慮が必要な方は書類をお渡ししますので保健室までご連絡ください。

できるかな？

こころの^{あう きゅう て おて}応急手当

手当てが必要なとき

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。



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



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



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。

ありがとう

は魔法の言葉

友 だちに優しくしてもらったとき、何かを手伝ってもらったとき、ちゃんと「ありがとう」と伝えてありますか？
感謝の言葉を口にすると、脳や体にいい影響を与えるホルモンが出ます。



セロトニン
心のバランスを整える

エンドルフィン
痛みを和らげる

ドーパミン
やる気を出させる

オキシトシン
幸せな気持ちにしてくれる

体 の調子をよくするホルモンのおかげで、ぐっすり眠れたり勉強に集中できたり、いいことがたくさんあります。さらに、言った人も言われた人も、優しい気持ちになる魔法の言葉。「ありがとう」って今日は何回言ったかな？



保健室で対応をした後、目を見て「ありがとうございました。」と言える児童が増えました。その関りを通してお互いの脳や体に良い影響を与えるホルモンが出ていると思うと元気が出ます。我慢することが多い生活が続く今だからこそ積極的に使いたい言葉です。

その“しんどい”もしかして空気のせい？

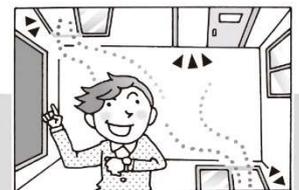
閉めきった教室だと…



どうしてかな？

- 1 二酸化炭素がたまるから**
みんなの吐く息で二酸化炭素の量がどんどんアップ。体の不調につながります
- 2 ウイルスがたまるから**
空気中をただよう細菌やウイルスが体に入り込むリスクが高まります
- 3 ホコリやダニ・カビが増えるから**
アレルギーの原因になります。知らない間に吸い込んでしまっているかも…

みんなで協力して
空気を入れ替えよう



- ◆ 対角線上にある窓やドアを2箇所以上あけて空気の通り道をつくる
- ◆ 休み時間ごとにこまめに換気する