

保健だより

令和元年度

2月号

練馬区立田柄第二小学校

校長 谷田 弘子

養護教諭 浅賀 雅子

こんげつ けんこうもくひょう
今月の健康目標

心も健康でいよう!!



春の初めとされる「立春」。まだ寒いこの時期に「春」と言われても実感はわかりかもしれません。立春はこれから本格的な春がやってくるための始まりなので、寒くて当然です。これから、「春」に向けて寒い日と暖かい日が交互にやってきます。体調管理には十分気を付けましょう。今、区内でもまだインフルエンザが大流行しています。冬を元気に乗り切れるよう、引き続き、かぜ・インフルエンザの予防をしていきましょう。

1月の保健室利用者

合計	けが	体調不良
	189人	120人

学年	1年	2年	3年	4年	5年	6年
けが	56人	32人	24人	32人	24人	21人
体調不良（病気）	14人	18人	21人	28人	14人	25人

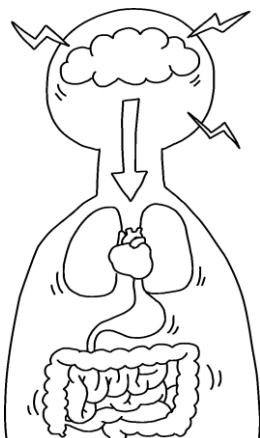


本校は2月4日現在、インフルエンザにかかっている人は0人で、12月に比べて落ち着いています。しかし、区内では相変わらずインフルエンザが流行しており、インフルエンザB型で学年閉鎖をした学校もあります。インフルエンザB型は風邪のような軽い症状で、腹痛が起こる場合があります。ご家庭での体調管理も引き続き、よろしくお願いいたします。

「心」と「体」はつながっている?

不安やなやみがあるときは、やる気が出ず、体調が悪くなることがあります。一方でうれしいときは、やる気が出て、自然に体も動きます。また、体の調子がよいと、気持ちも明るくなります。

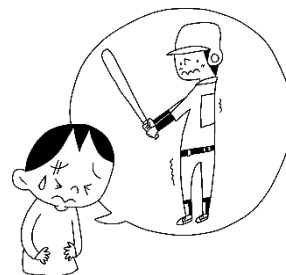
このように心（脳）と体はたがいにえいきょうし合っています。



心と体がえいきょうしている例



友だちとけんかをして、
食欲がない。



大事な試合の前で、きんちょう
しておなかが痛い。

なやみやイライラがあるときは？

毎日の生活の中で、楽しいことだけではなく、不安になったり、なやんだりすることが出てきます。不安やなやみを軽くして、自分がリラックスできる方法を考え、ためてみましょう。

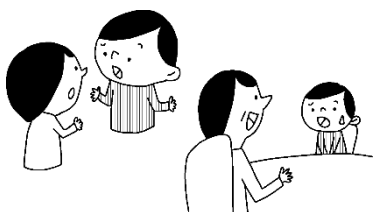
なやみや不安を軽くする方法の例



- ・友だちと遊ぶ
- ・運動をする



- ・休養をとる
(すいみんをとる)



- ・周りの人に相談する



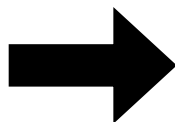
- ・音楽をきく

ものや人に当たってはいけません。



イライラやきんちょうが落ち着く「腹式呼吸」

人間には、おなかの筋肉を使う「腹式呼吸」と胸の筋肉を使う「胸式呼吸」という2つの呼吸方法があります。イライラしているときなどは、胸式呼吸になっていることが多いので、ゆったりとした腹式呼吸を行うことで、リラックスできます。



①軽く口を閉じ、鼻から「1・2」のリズムで体に力が入らない程度にゆったりと空気を吸いこみます。おなかに手を当ててふくらむのを確かめながら行います。

②軽く口を開け、口から「3・4・5・6」のリズムでゆっくりと空気をはき出します。おなかへこんでいるのを確かめながら行います。①と②を4～5回くり返します。