

# ほけんだより 2月号

令和8年2月2日  
練馬区立北原小学校  
養護教諭 小川 奈緒子

2月は、1年の中で寒さが最も厳しい季節です。空気が乾いて、風邪やインフルエンザにかかりやすくなります。外から帰ってきたら手洗いやうがいをする、夜は早く寝ることが、元気に過ごすために大切です。節分や立春など、春が近づく行事もあります。寒さに負けず、心も体も元気に過ごしていきましょう。

## ストレス対策に 3つの「R」

「何だか気持ちがもやもやする」「最近疲れていて元気が出ない」なんてことはありませんか？  
そんなときは、ストレスマネジメントを行ってみましょう。キーワードは、3つの「R」です。

↓ ストレスを軽くするために行うこと



- **REST** (休養) きゅうよう  
…疲れているときは、「寝る」ことが  
ストレス解消に役立ちます。
- **RECREATION** (気晴らし) きば  
…読書、音楽を聴く、運動する、  
お気に入りの動画を見る…など、  
好きな時間を過ごして、  
気分をリフレッシュしましょう。
- **RELAX** (緊張をほぐす) きんちょう  
…深呼吸をしたり、ストレッチをしたりして、  
心と体の緊張をほぐしましょう。

一度にたくさんのストレスが重なると、イライラしたり、気持ちが沈んだりすることがあります。保健室前の廊下にも、ストレスマネジメントの掲示物を貼りました。自分なりの方法をぜひ見付けてみてください。

# あま み たいしよほう 甘く見ちゃダメ！ ねんざの対処法



「昨日足をひねって、すぐ治るかなと思って何もしなかったらまだ痛い」  
「サッカーを<sup>あし</sup>して足<sup>あし</sup>をくじいて、でもサッカーやりたかったから続け<sup>つづ</sup>  
たらもっと痛くなっちゃった」・・・時々、保健室でこんな話を聞きます。

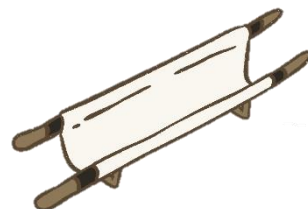
あし 足にねじれや強い<sup>つよ</sup>衝撃<sup>しょうげき</sup>など無理<sup>むり</sup>な力<sup>ちから</sup>がかかると、関節<sup>かんせつ</sup>を痛めてしまいます。  
それを「ねんざ」と言います。



ねんざをしたときは、あんせい だいいち  
**安静が第一**です。

そして、痛みや腫れなどがひどくならないように、いた ひ  
**痛いところを冷や**します。  
かる 軽いねんざでも、ほう 放っておくと痛みや腫れがひどくなってきて、いた は  
治りが遅くなる<sup>なお おそ</sup>  
ことがあります。すぐに手<sup>て</sup>当て<sup>あ</sup>をすることが大切です。

いた は  
痛みや腫れが続くときは、びょういん い  
病院へ行きましょう。



## 保護者の方へ

現在、練馬区内や本校でインフルエンザB型や胃腸炎様症状での欠席が増えています。寒さが本格的に厳しくなり、空気も乾燥しているため、手洗い、うがいや咳エチケットをご家庭でも心掛けようお願いします。また、室内でジャンパーを着る児童を多く見かけます。

下着や重ね着をすることで汗をかいても冷えにくく、体調管理にもつながりますので、お子様への声掛けをお願いします。

