

# ほけんだより 2月号

れいわ ねん がつ か  
令和8年2月2日  
ねりまくりつきたはらしょうがっこう  
練馬区立北原小学校  
ようごきょうゆ おがわ なおこ  
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こと、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、春が近付く行事もあります。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)

…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)

…読書、音楽を聞く、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)

…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。

# 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」  
「サッカーをしていて足をくじいて、でもサッカーやりたかったから続け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。

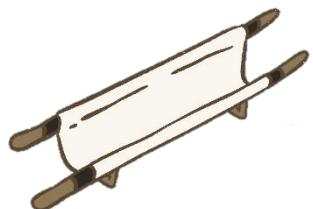
足にねじれや強い衝撃など無理な力がかかると、関節を痛めてしまいます。

それを「ねんざ」と言います。



ねんざをしたときは、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、痛いところを冷やします。  
軽いねんざでも、放っておくと痛みや腫れがひどくなってきて、治りが遅くなることがあります。すぐに手当てをすることが大切です。



痛みや腫れが続くときは、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るようお願いします。また、室内でジャンバ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。

