

ほけんだより 2月

令和3年2月2日
練馬区立南田中小学校
養護教諭 福永 智彩歌

2月の保健目標

こころ けんこう かんが
心の健康を考えよう

2月2日は節分です。みんなの体の中には、「好き嫌いしちゃう鬼」や「夜更かししちゃう鬼」などの健康を邪魔する鬼はいませんか？
心当たりがある人は、節分をきっかけに、自分の中の悪い鬼を外に追い出しましょう。

できるかな？

こころの^{あう きゅう て}応急手当

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。

手当てが必要なとき

あっちいこう

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

ダメだ
まだ

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

てあて 手当て

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。つか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。

誰かに話すを選んだ人は、裏面を参考にしてください。

今年は昨年より花粉飛散量が多いようです!

かぜ? 花粉症? セルフチェック表

花粉症		かぜ
何度も出る	くしゃみ	ときどきある
さらっとしている	鼻水	だんだん粘り気が強くなる
かゆみが出ることもある	目	症状はほとんどない
ほとんどない	せき	よくある

CO2 測定器を導入しました!

1月から各教室に「CO2 測定器」を設置しました。集団感染発生リスクを下げるため、厚生労働省の提示する1000ppm以下を保つように換気を行っていきます。これまで長時間の換気で室温が低下し、体調を崩すことが懸念されていましたが、今後は基準値を満たす範囲での換気とし、寒さ対策も行っていきます。



保護者の皆様へのお願い

12月のほけんだよりでもお知らせしましたが、3月にハブラシ・リサイクル・プロジェクトを行う予定です。不要になったハブラシがあるご家庭は、保管をしていただきますようお願いいたします。