

# 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<sup>あう きゅう て</sup>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。

## 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。

誰かに話すを選んだ人は、裏面を参考にしてください。