

ほけんだより 2月

2023年 2月 貞光小学校 保健室

1月末には、大雪が降りましたね。寒い日が続きますが、冷たい水をがまんして手洗い、うがいをし、感染症予防を引き続きやっています。

また、2月3日は立春です。この日は春の始まりの1日と言われ、立春を過ぎて最初に吹く強い南風は「春一番」と呼ばれます。「春一番」の吹く頃からだんだん暖かい日が増えてきます。元気に春を迎えられるようにしましょうね。



できるかな?

こころの+ 応急手当

血が出たところに絆創膏を貼ったり、熱が出たときはゆっくり休んだり…。では、心が傷ついたときはどうすれば良いか見てみましょう。

手当が必要なとき



てあ 手当

① 体を動かす

心と体をリラックスさせる効果があります。疲れてしまわないように、「スッキリした!」と思えるくらいを目安にしよう。

② 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よう。

③ 気持ちを紙に書く

悩みや不安に思っていること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よ。

④ 笑い飛ばす

悩みがあるときは、意識して笑ってみましょう。少し気持ちが楽になって、解決策が思い浮かんでくるかもしれません。

☆他にもだれかに話したり、大きな声で歌ったりするなど、心の手当はいろいろあります。自分に合った方法を探してみるのもいいですよ!

花粉症の心得!



○花粉症ってなに?

スギやヒノキなどの花粉が体の中にかくさん入ってくると、体の中の細胞が「悪いものが入ってきた!」とかんちがいし、くしゃみや鼻水、涙などで体から追い出そうとします。昔は大人に多かった花粉症ですが、子どもにも増えています。

○花粉症にならないために

花粉がたくさん体の中にとまっていくと、花粉症になりやすいので、なるべく花粉を体に入れないことが予防になります。



てあ 手当