

ほけんだより



2025.1.31
助任小学校
保健室

自分を大切にしよう

いつも明るく元気に過ごせたら幸せですが、人間誰しも、悩んだりやる気が出なったりすることもあります。些細なことでイラツとしたり、泣きなくなったりすることもあります。でも、それは自然なことです。まずは、そういう気持ちになっている自分を受け止めましょう。そして、少しでも心がほぐれるように、自分なりの方法でリラックスしてみましょう。自分の心と体を守るのは、あなた自身です。いつも頑張っているあなた。その頑張りを知っているのも、あなた自身です。たまには、自分で自分を甘やかしてあげましょう。リラックス方法を紹介するので、ぜひ試してみてください。

2月3日は、立春です。暦の上では春ですが、実際には、2月はまだまだ寒い日が続きます。全国的にインフルエンザが流行しているようです。こまめに、うがいや手洗いをしたり、下着や暖かい靴下などで防寒対策をしたりして、自分の体を労りましょう。特に、3つの首（首、手首、足首）を温めるのがおすすめです。



花粉症対策をしましょう

そろそろ花粉に注意!



①入れない

つばの広い帽子をかぶって、花粉を髪や顔につけないようにしましょう。花粉症用のメガネやマスクをして、目や鼻、口から花粉が体の中に入るのを防ぎましょう。

②つけない

綿素材や化学繊維などスベスベした花粉が付きにくい素材の服を選びましょう。

③落とす

服についた花粉は玄関先で静かに落とし、手洗いやうがいをしましょう。

寒い冬進んで「体温」を上げてみよう!

体温が下がると免疫の働きや基礎代謝も下がります。健康のために以下のことを実行してみよう。



朝食を食べる

寝ている間に低下した体温が上がります。脳も活性化!



カラダを動かす

筋肉が熱を作ります。掃除など進んでお手伝いしましょう。



湯船につかる

ぬるめのお湯に長めにつかって心身ともにリラックス。

おすすめのリラックス方法

- 好きな音楽を聴く
- 好きな曲で踊る
- おいしいものを食べる
- たっぷり眠る
- 運動をする
- 友達や家族と話す

イライラ 不安を感じたら



まずはお腹のあたりを意識してゆっくり深呼吸。自律神経が整って、スッと気分が落ち着きます。

よく眠るために

昨日は、よく眠れましたか? すいみんは、心や体を休ませるためだけでなく、体が成長するためにも大切です。夜、よく眠ることができるよう、準備しましょう。よく眠るためのポイントを紹介するので、ぜひやってみてください。

よく眠るためのポイント

- 部屋は暗くする
- 眠る直前までスマートフォンやタブレットを見ない
- 眠る前は、その日あったいいことを思い出す
- 部屋の温度調節をする (冬は19~22℃)
- 着心地のよいパジャマを着る

