

ほけんだより

市川市立二俣小学校
保健室
令和3年2月1日



2月2日は節分、2月3日は立春です。この36年間ずっと2月4日が立春でしたが、2021年は1分差で、3日になったそうです。暦の上では春ですが、寒さはこれからが本番です。例年この時期に流行しているインフルエンザが、今年度は全国的にまだ流行していません。これもみなさんが新型コロナウイルス感染症予防のために、日々手洗い・換気・ソーシャルディスタンスなどに気を付けて生活している成果ですね。これらの感染症予防が効果的であることがよくわかります。冬は感染症が流行しやすい季節でもあるため、予防を続けて、寒い冬を乗り越えましょう。



花粉症のメカニズム

例年、2月くらいから花粉が飛び始めます。花粉症の症状がある人は、早めの対策をしましょう。



① 花粉が目や鼻から入ってくる



② 免疫システムが花粉を侵入者と認識して花粉に対抗する抗体を作る



③ 再び花粉が侵入すると抗体が花粉と結びつき、涙や鼻水が出て洗い流そうとする

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
かゆみが出ることがある	目	症状はほとんどない
ほとんどない	せき	よくある

花粉症対策はこれだ！！



で出かけるときはマスクやメガネをかける。

ツルツルした素材の服を着る



玄関の前で花粉を払い落とす



外から帰ったら、うがいや洗顔をする



こんな日はとくに注意

晴れて乾燥した日



日中の最高気温が高い日

雨が降った日の翌日



できるかな？

こころの^あ応急^{きゅうて}手当^{あて}

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。

手当が必要なとき



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



自分のことが嫌になりそうとき



ひとりぼっちだと思ったとき

手当

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。疲れてしまわないよう「スッキリした!」と思えるくらいを自安に。

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。

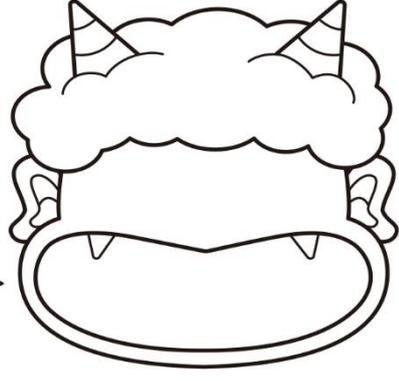
笑い飛ばす

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、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。

自分の中の健康を邪魔する鬼を書いてみよう!

- ◆ 例
- ◆ 夜ふかししちゃう鬼
- ◆ 歯みがき忘れる鬼
- ◆ 好き嫌いをする鬼 など



ここに書いてね

顔も描こう

生きているって、どんなこと?

ごはんが毎日おいしい 友だちと遊んで おもしろくてしかたない
いいね。それも生きている

ダメ、ムリと思ったことができた
つらいなーと思ってたけど、友だちに助けられてのりこえた
素晴らしいね。それも生きている

友だちとケンカして悲しい 悪口を言われて 腹が立つ
つらいね。でもそれも生きている

やりたい役割をやらせてもらえなかった どうしても勝てないライバルがいる
そんなこともあるね。それも生きている

みんなが一つずつ持っている「いのち」。だから、毎日いっしょうけんめい生きている!



1月
ハンカチ・ティッシュ・つめきり調べ
結果発表!!

パーフェクト

1-1
さくら

項目によって全員の

2-1
(ハンカチ・ティッシュ)

1-2
(ハンカチ)

おめでとうございます!
まだ、ハンカチをわすれている人がいるようです。学校では手を洗う機会が多いですが、どこでふいているのでしょうか?せつかくきれいに手を洗っても、清潔なハンカチでふかないと意味がありません。毎日清潔なハンカチを持ってきましょう。

