

ほけんだより

平成 29 年 2 月 8 日
愛川町立高峰小学校
保健室

思わずちぢこまってしまうような寒さが続いて、あたたかい春がまちどおしい日々ですが、あなたの体、そして「こころ」は元気ですか？ 悲しいことや腹が立つことがあると、こころもつかれたり、ぐあいが悪くなったりします。でも、それはめずらしくもおかしくもなく、だれでもあることです。

そんなときは、自分の好きなことや楽しいことをする、ひと休み(ひとねり)する、仲がいい友だちと遊ぶ・おしゃべりする…「これならできるかな」と思った方法をためしてみてください。

病気ではないけど、何となく体調がよくない…それは、こころに原因があるかもしれない。うまく気持ちを切りかえたり心配ごとが解決したりして、こころが元気になってくれば、体も軽くなりますよ。



今日の自分は元気かな？ 自分で自分の健康観察をしてみよう

元気はある よく眠れた 熱はない

朝食がおいしく食べられた 体の調子の悪いところはない 悩みごとはない

心配なことがあるときは、家族や保健室に相談してね

言葉には力がある

「うざい」「きもい」「バカ」「きえろ」「むかつく」……。これらは心にグサリとささるトゲトゲした言葉で、人から言われたら悲しくなったり、深く傷ついたりします。反対に、「ありがとう」「大丈夫？」「がんばったね」「上手だね」などは、言われると心がほんわかと温かくなりますね。このように言葉には大きな力があり、たった一言でも人をイヤな気分させたり、逆にとても幸せな気持ちにさせたりします。だからこそ、その使い方には気をつけたいものです。普段から自分が言われたらうれしい言葉をたくさん使うようにしたいですね。



2月の保健目標 てあら ☆手洗いうがいをしっかりしよう☆

かぜを治しているのは？

「かぜは、かぜ薬を飲めば治る」－ ○かな？×かな？
答えは「×」です。かぜ薬は、せきやくしゃみ、鼻水、のどの痛み、熱などの症状をやわらげますが、かぜそのものを治してはくれません。かぜを治しているのは自然治癒力という、あなたの体が本来もっている力です。その力を高めるためにも、かぜをひいたら体をあたたかくして、ゆっくり休みます。また、消化のよいものを食べて、水分もしっかりとってください。なお、高熱など症状が重いつきは早めに病院でみてもらいましょう。



シーズン到来…、花粉症対策

花粉症はスギやヒノキなどの花粉が、目や鼻の粘膜に付着したときに起こるアレルギー反応です。家族やクラスに花粉症の人がいるときには、室内に花粉を持ち込まないように配慮できる思いやりをもちたいですね。

花粉症 予防のポイント



できるだけ花粉を避けること!

できるだけ花粉を避けること!

- 外に出るとき: マスクや帽子を身につける。
- 室内に入るとき: 頭や洋服についた花粉を払い落とす。
- 水道の前を通ったら: こまめに洗い流す。手洗い・うがい・洗顔。
- 自宅では: タオルやハンカチは清潔なものを外に干すと花粉がつきます! 洗濯物は室内に干す。
- 体調管理も大切: かぜをひくと、症状が悪化する。