ほけんだより

2月

第１０号
令和６年２月６日
愛川町立高峰小学校

２月の保健目標

心の健康の達人になろう

たとえばコップに水が半分入っているとき…

同じことでも、
見方や言い方を変えることで、
感じ方が変わります。

おうちの方と一緒に読んでくださいね。

『リフレーミング』してみよう！

『リフレーミング』とは「物の見方や考え方を変えてみると」という意味です。

＜リフレーミング辞典＞

おせっかい	→	親切、気が利く、優しい
うるさい	→	明るい、活発、元気がいい
おとなしい	→	おだやか、話をよく聞く
負けずぎらい	→	向上心がある、一生懸命
マイペース	→	自分らしさをもっている
だらしない	→	おおらか、こだわらない

友だちに伝えるときの言葉を考えて使いましょう。いろいろなリフレーミングがあるのでやってみよう!!

あなたが自分の悪いと思っているところも、見方を変えれば、よいところにすることができます。

２月２０日は「アレルギーの日」

アレルギーにはさまざまな種類があります。その中でも私たちに身近な３つをご紹介します。

空中の飛散物で起こるアレルギー

花粉、ダニ、ハウスダスト、動物のフケなど、アトピー性皮膚炎　など

口から取り入れて起こるアレルギー

食物アレルギー（エビ、カニ、果物、穀物など）、薬物アレルギー　など

皮ふ接触で起こるアレルギー

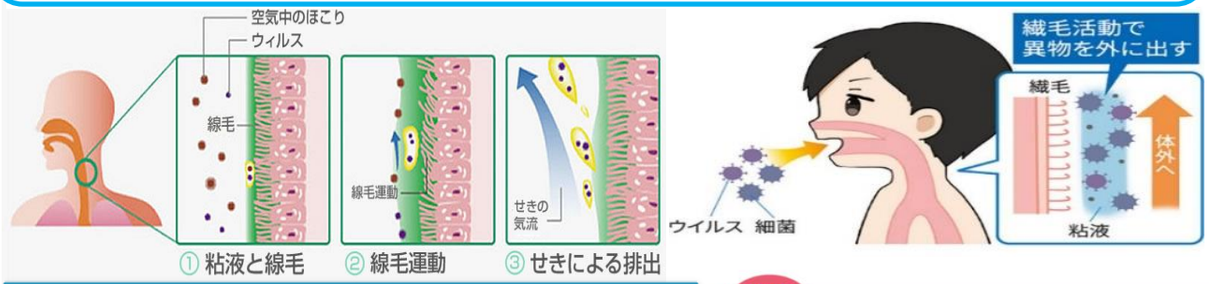
金属アレルギー、ラテックス（ゴム）アレルギー、漆かぶれ　など

アレルギーは、体の免疫システムが、害のないものにまで過剰に反応して起きる症状です。一度症状が起きたら、アレルギーのもとになる原因物質（アレルゲン）を取り入れないように気をつけましょう。詳しく病院で診てもらうことも大切です。

高峰小学校では、昇降口と保健室前に、花粉予報レベル表を毎日書き換えていきますので、参考にして生活しましょう。

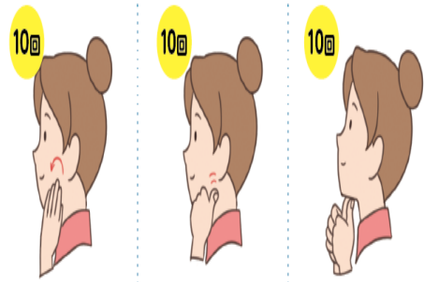
インフルエンザ・胃腸炎が流行中!!

かぜやインフルエンザなどの予防には、うがい、手洗い、換気、マスク、加湿などがよいと言われています。あらゆるウイルスや細菌が体内に入り込む入口である「鼻やのどのおく」を乾燥から守ることで、鼻やのどの奥にある「線毛」の働きが活発になり、ウイルスや細菌などを外に出してくれます。こまめなうがいと水分補給、そして鼻呼吸をこころがけましょう。



だ液の分泌をよくするマッサージ

だ液は口の中の汚れをきれいにし、殺菌して病気を予防してくれます。マッサージでだ液腺を刺激して、たっぷりだ液を出しましょう。



親指以外の4本の指を上の奥歯の上あたりに置き、後方から前方へ回す。

耳の下からあごの先までを5か所くらいに分け、順番に親指の先で押す。

両手の親指を揃えてあごの下から上に向かってゆっくりと突き上げる。

あらためて確認しよう！マスクの使い方

「せきエチケット」できていますか？

せきやくしゃみが出るときは、口と鼻をしっかり覆って「せきエチケット」をしようね！　とっさのときは、ひじの内側で口と鼻を覆うのでも大丈夫。

マスクの捨て方も、確認しよう！