

2月 ほけんだよい

令和3年2月1日 菅原小 保健室

今年の節分の日、2月2日です。節分では、「年齢の数+1つ」の豆を食べます。それは「来年も健康に過ごせますように」との願いからです。

さて、みなさんは、自分の中のどんな鬼を退治したいですか？学校のこと、勉強のこと、生活のこと、友達とのこと…。目標を決めて、がんばっていきましょう！

できるかな？

こころの+ 応急手当

手当が必要なとき



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

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！」と思えるくらいを目安に。

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。

ほかにも、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。

自分に合った手当の方法をさがしてみましょう。

ありがとうございます
は魔法の言葉

友 だちに優しくしてもらったとき、何かを手伝ってもらったとき、ちゃんと「ありがとう」と伝えていませんか？感謝の言葉を口にすると、脳や体にいい影響を与えるホルモンが出ます。



セロトニン 心のバランスを整える
エンドルフィン 痛みを和らげる
ドーパミン やる気を出させる
オキシトシン 幸せな気持ちにしてくれる

体 の調子をよくするホルモンのおかげで、ぐっすり眠れたり勉強に集中できたり、いいことがたくさんあります。さらに、言った人も言われた人も、優しい気持ちになる魔法の言葉。「ありがとう」って今日は何回言ったかな？



かぶんしょう じき 花粉症の時期です



かぶんしょう 花粉症ってなあに？

人の体には、病気にならないために、体の中に入ってきたものを「受け取るか？追い出すか？」と考えるしくみがあるんだ。花粉症は、体に入ってきた花粉を、「悪いものだ！」と判断して起こるよ。花粉を外へ追い出すために、鼻水やなみだで洗い流したり、くしゃみでふきとばそうしたりするんだね。



すこ 少しでもやわらげるには

家に入る前に花粉をはらう



出かける時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



外から帰ったらうがいや洗顔をする



この症状はもしかして…

- 続けて何度もくしゃみが出る
- 透明な鼻水が出る
- 目のかゆみがある
- 熱やのどの痛みはない



当てはまったら、花粉症かもしれません。一度、専門のお医者さんに診てもらいましょう。