



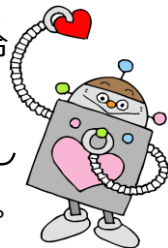
# のびのび

令和5年2月14日

豊松小 保健だより

No. 10

昼間は日が当たると暖かく感じる日が増えてきましたね。しかし、朝晩はまだ冷えます。体調や状況に合わせて服装を調節しましょう。1月に取り組んだ「My スッキリスイッチ週間」では、多くの人が「My スッキリスイッチ」を意識して目標の時刻に寝ることができていました。これからも続けて習慣にしましょう。



「うれしい」、「悲しい」、「悔しい」、「楽しい」など、みなさんの毎日はいろいろな気持ちでいっぱいです。心は目に見えませんが、疲れてくると、「気がついて」と体にサインを送ります。もし体にサインが現れたときは、心が知らない間に元気をなくしているかもしれません。下の症状をチェックして、自分の心の健康について考えてみましょう。

## こんな体の症状には注意!



- |                                 |                                     |
|---------------------------------|-------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> おなかが痛い | <input type="checkbox"/> イライラする     |
| <input type="checkbox"/> 頭が痛い   | <input type="checkbox"/> 落ち着かない     |
| <input type="checkbox"/> 食欲がない  | <input type="checkbox"/> 集中できない     |
| <input type="checkbox"/> だるい    | <input type="checkbox"/> やる気がでない    |
| <input type="checkbox"/> 眠れない   | <input type="checkbox"/> 人と会うのがめんどろ |



1つでも当てはまった人は、心の調子があまりよくないかもしれません。けがをしたときや体調が悪いときと同じように、心にも応急手当が必要です。



## こころの応急手当をしよう

いくつか例を紹介します◎



体を動かす  
心も体もスッキリするよ



本を読む  
自分の好きな本で気分転換♪



深呼吸をする  
ゆっくり呼吸すると落ち着くよ



気持ちを紙に書く  
自分の気持ちが分かるようになるよ

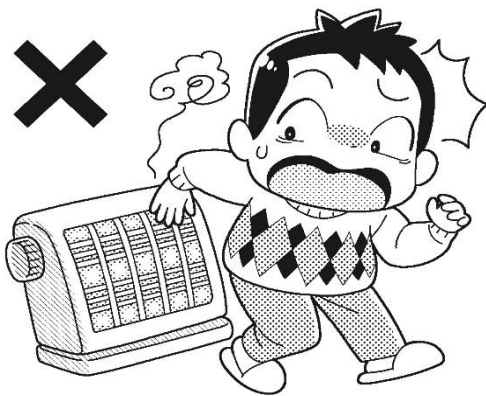


お風呂に入る  
体を温めてリラックスしよう

他にも、誰かに話す、1人の時間をつくる、大きな声で歌うなど、心の手当にはいろいろな方法があります。「これが正解」というものではありません。自分に合った方法を見つけてみましょう。



## やけどに注意!!



### 「低温やけど」

体温より少し高い温度のものが、長時間ふれ続けることで起こるやけど



### やけどをしてしまったら

- すぐに水道の水で冷やし、その後病院へ行きましょう。
- 続けて冷やす時間は、10分以内にします。冷きやくジェル
- シートや冷きやくスプレーは、効果がありません。



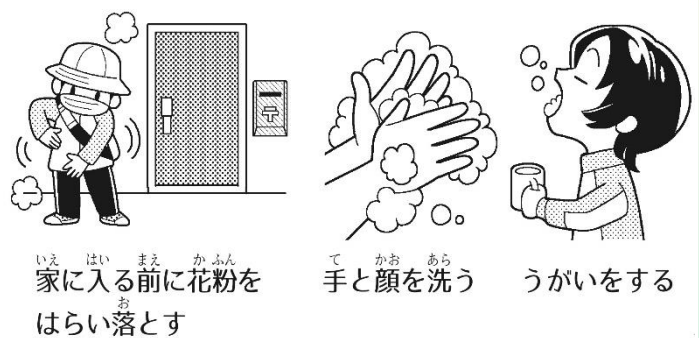
## 花粉症の季節です

### 代表的な症状



花粉症の原因になるスギ花粉は、地域によっては1月頃から飛んでいます。今年は昨年よりもスギ花粉の飛散量が多くなると予想されています。予防のためには、少しでも花粉を体の中に入れないことが大切です。早い時期から準備をしましょう。

### 外から帰ったら



### ☆☆保健室からおうちの方へ☆☆

日頃は、学校保健にご協力いただきまして、ありがとうございます。

### \*2月17日(金) 学校保健委員会ご参加のお願い

授業参観後の6時間目(14:35~15:20)に、2回目の学校保健委員会を行います。参加する児童は4~6年生ですが、どの学年の保護者の方も参加できます。今回のテーマは、「SNSを安全に利用しよう」です。KDDIスマホ・ケータイ安全教室の方を講師としてお招きして開催します。場所はふれあいルームです。たくさんの保護者の皆様のご参加をお待ちしています。どうぞよろしくお願いいたします。