



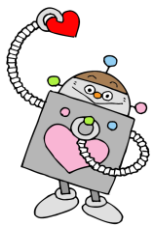
のびのび

令和6年2月19日

豊松小 保健だより

No. 10

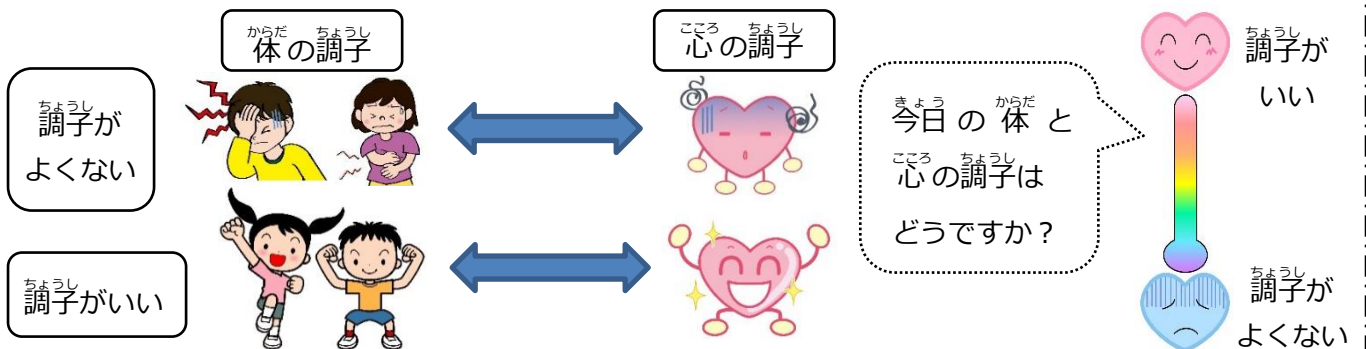
ひるま ひ あ あたた かん ひ ふ 間は日があたると 暖 かく感じる日が増えてきましたね。しかし、朝晩はまだ冷え込みます。体調や気候に合わせて服装を調節しましょう。また、インフルエンザや新型コロナウイルス感染症の流行が続いています。6年生は卒業、1～5年生は進級に向けて、楽しい思い出が作れるように、体調管理をして過ごしましょう。



みなさんは今どのような気持ちですか？「うれしい」「楽しい」「辛い」「イライラする」など、人それぞれいろいろな気持ちがあると思います。どのような気持ちでも、一度自分の心の中で受け止めてみましょう。自分の気持ちに気付くことは、自分の心と体を守ることに繋がりますよ。困っていることや不安なことがある人は、一人で抱え込まずに、自分が話しやすい人に相談してくださいね。

〈体と心のつながり〉

体の調子が悪いと元気が出ませんよね。反対に、心が疲れていると、頭痛や腹痛など体の調子が悪くなることがあります。自分の体と心を大切にして過ごせるといいですね。



〈心の健康について学べる学校の本を紹介します〉

〈図書室の本〉

〈保健室の本〉



「友達に自分の気持ちを上手く伝えるにはどうすればいい？」人との関わり方について悩んでいる人におすすめの本

〈図書室の本〉



「イライラしたり落ち込んだりしたときはどうすればいい？」最近ストレスを感じている人におすすめの本

「どうすれば幸せになれる？」心のふしぎについて知りたい人におすすめの本

気になった人はぜひ読んでみてください♡

第2回学校保健委員会

～薬物乱用の恐ろしさを知ろう～

2月15日(木) 3時間目に、第2回学校保健委員会を開催しました。5・6年生が豊田加茂ライオンズクラブの講師の方から、薬物乱用防止についてお話を聞きました。薬物を一度でも使用すると、脳の細胞が破壊されてしまうことを学びました。市販薬のかぜ薬も、大量に服用すると依存症になり、命を落とす危険があります。薬は必ず用法や用量を守って、正しく服用しましょう。

〈児童の感想〉

- 薬物は絶対に使用しません。
- 正常な脳の画像と、薬物を乱用したときの脳の画像が違ったので、怖いと思いました。
- シンナーで発泡スチロールが溶けたところが一番印象に残りました。



シンナーをかけて溶けた発泡スチロール



季節の変わり目は「寒暖差疲労」に注意！

気温の寒暖差が大ききことにより、自律神経が乱れ、体が疲れることを「寒暖差疲労」といいます。2月に入り、1日の気温差が大きくなってきているため、体調を崩しやすい状態になっています。

次のような症状はありませんか？

- ☐ 頭痛、肩こり、腰痛
- ☐ ぐっすり眠れない
- ☐ 食欲がない、便秘、下痢
- ☐ イライラする
- ☐ 体が冷える



1つでも当てはまる人は、「寒暖差疲労」の恐れがあります。



次のような人は「寒暖差疲労」になりやすいので気を付けましょう。

- ☐ 室内で過ごすことが多い
- ☐ 外で運動して汗をかくことが少ない
- ☐ ストレスを感じることが多い
- ☐ 生活リズムが乱れている

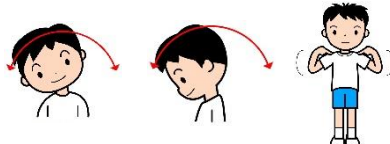


自律神経を整えて「寒暖差疲労」を予防しよう！

規則正しい生活をする



首や肩のストレッチをする



体を温める食品を食べる



★ ★ 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。また、先日開催されました第2回学校保健委員会にご参加いただいた保護者の皆様、お忙しい中お越しいただきありがとうございました。

現在、豊田市内においてもインフルエンザの流行が続いています。新型コロナウイルス感染症については、第10波に入ったとされています。引き続き、ご家庭でも手洗い・うがいや、咳エチケットなど、感染症対策のご協力をお願いします。