

ほけんだより 2月



託麻東小学校
保健室
令和7年2月7日(金)

2月3日に立春を迎え、暦の上では春になりましたが、まだまだ寒い日が続いています。
今年度のインフルエンザの感染状況は、昨年度と比べると落ち着いていますが、まだまだ油断はできません。手洗いうがい、教室の換気、規則正しい生活を送る等感染症予防を心がけましょう。



2月の保健目標

心の健康について考えよう



ストレスと上手く付き合おう!



ストレスは、「よくないもの」というイメージを持つ人も多いかもしれませんが、適度なストレスは、乗り越えることで自分の心を成長させることができます。しかし、ストレスをため込みすぎてしまうと、心だけでなく、体の調子も悪くなってしまいます。ストレスがたまってきたら、のんびり休んだり、好きな音楽を聴いたり、体を動かしたりして、ストレスと上手く付き合っていきましょう。

見逃さないで! その症状ストレスがたまっているサインかも...

体にあられるサイン

- ・頭がいたい
- ・疲れやすい
- ・朝が起きづらい
- ・食欲がない 等

心にあられるサイン

- ・イライラする
- ・集中できない
- ・ゆううつな気分が続く 等

イライラ、モヤモヤ...あなたの解消法は?



音楽をきく



ゆっくり休む



友達とおしゃべり



好きなことに熱中する



体を動かす

見方を変えると...?

いい加減? → おおらか!
気が弱い? → 相手を大切に!
騒がしい? → 元気がいい!
怒りっぽい? → 情熱的!
せっかち? → 積極的!
冷たい? → 落ちつきがある!

こんなふうにも、ある物事を異なる『枠組み』で見るとリフレーミングといえます。あなたが自分で「気になる」「直したい」ところも、他の人からは違って見えているかもしれませんよ。

こころも温めて、冷まして...

「だいじょうぶ?」「ありがとう」などのふわふわ言葉。こんな言葉を言われたら、温かい気持ちになりますね。みなさんは、周りの人のこころのウォームアップをしていますか? 逆に、みなさんがイライラしたりムッとしたりすることがあったら? そんなときは、こころのクールダウンが大切。深呼吸する、その場をはなれるなどしましょう。運動するときはウォームアップやクールダウンが必要ですが、こころにも大切です。

そろそろ始めよう! 花粉症対策

今年も花粉症のシーズンがやってきます。九州では、2月下旬頃にスギ花粉の飛散がピークを迎え、3月下旬頃にヒノキ花粉の飛散がピークを迎えると予測されています。また、昨年と比べて花粉の飛散量は非常に多くなることが予測されています。早めの花粉症対策を心がけていきましょう。



外では、マスク・帽子・花粉症対策用眼鏡をつけよう

外で花粉を払い落とそう

手を洗って花粉を流そう

【保護者のみなさまへ】

申請はお済みですか? ~日本スポーツ振興センターの手続きについて~

学校管理下(授業中、休み時間、部活動、登下校時など)でのけがで、医療機関を受診された場合、日本スポーツ振興センター災害共済給付の対象となります。学校管理下でのけがで受診された場合は、担任または、保健室まで早めにご連絡ください。また、治療が済んでいる分の書類については、早めに保健室へ提出していただくとありがたいです。申請後、給付金が振り込まれるまで2~3か月かかります。どうぞよろしくお願いいたします。