

ほけんだより 2月

旭小学校 保健室 2023. 2. 3

2月4日は立春。この日から春分までの間に吹く、暖かくて強い南風のことを「春一番」と言います。春の訪れを感じる名前ですが、竜巻など引き起こすこともあり、注意が必要です。また、次の日には冷たい空気が流れ込んでくることも多く、まだまだ寒さには気をつけたい時期。暖かくして春の来るのを待ちましょう。

花粉症対策

そろそろはじ
めよう

「目がかゆい」「くしゃみがとまらない」「のどがかゆい」そんなつらい時期が今年もやってきます。薬を飲む以外にも、自分でできることから始めてみてください。今年の花粉は多いと予想されています。

うがいしよう



外から帰ったら、のどについた花粉を洗い流します。

顔を洗おう



花粉がくっつきやすいのは、顔頭。外から帰ったら顔を洗おう。

ぼうしをかぶろう



頭につきやすい花粉は、ぼうしでふせよう。

メガネをしよう



目に入る花粉を1/2から1/3までへらせます。

上着はツルツルな素材



表面がデコボコしていない上着を着よう。ツルツルした上着は、花粉がつきにくいです。

生活リズムも大事



よく寝て、好ききらいせず食べて、運動しよう。

インフルエンザ流行しています。

冬期を中心に猛威をふるうインフルエンザ。ここ数年は本校では感染者が出ていませんでしたが、現在は2年生を中心に流行しています。少しずつ他学年でも感染者が広がっています。

朝の健康観察をより丁寧にさせていただき、少しでも体調が普段と違う場合は無理せずに、家庭で休養するようにお願い致します。

登校後、熱がなくても「喉が痛い」「だるい」等症状があった場合は、今までと同様早退の連絡をさせていただきます。



冬の皮膚トラブルへの予防と対処



【乾燥肌】ていねいに皮膚の保湿をして、部屋は加湿する。



【しもやけ】手洗後はしっかりふき、外出時は手袋で保温。



【低温やけど】カイロは直接肌にはつけず、下着の上から貼る。

ストレスはためないこと！すずんでリラックス

「すっきりした～！」



ぐっすり十分な睡眠

「こころいい～！」



ぬるめの湯船につかる

「たのし～！」



趣味の時間を大切に

「おいし～！」



ときには自分にご褒美

これをしている時間が好き！ これをすれば必ずリラックスできるなにかをみつけておこう！

2月3日は節分。鬼は外！福は内！と豆をまいて、1年の幸福を願う日です。

この「鬼」は「目に見えない怖いもの」を表します。さて、あなたの中にある「鬼」は何ですか？

失敗するんじゃないか

自分のことが嫌い

怒られたらどうしよう…



怖いものはこころの中に住みつき、あなたを後ろ向きな気持ちにさせてしまうことがあります。

そんなあなたは、自分をほめることを習慣にしてはどうでしょう。1日の終わりに、「今日もいいがんばった！」と自分をほめてあげるのです。

さあ、言葉の「豆」をまいて、こころの「鬼」を追い払いましょう！



こころの鬼を追い払おう