ほけんだより　2月

中野区立武蔵台小学校
保健室　２月号

２月の別名に「梅見月」があります。梅は、厳しい寒さの後、春の訪れを知らせる花です。今年で３年目の「令和」も、そんな梅のように、一人ひとりが大きな花を咲かせられますようにと願って付けられたそうですよ。感染症に負けずに寒さを乗り越えて、みなさんで元気に春を迎えたいですね。そのためにも、早寝早起き・栄養たっぷりのごはん・外遊びを心がけましょう。

欠席連絡について

感染症対策として欠席される場合は、出席停止となります。その際は、必ず学校までご連絡ください。また、体調不良で欠席される場合は、具体的な症状（頭痛、腹痛、気分不良など）もお知らせください。全校児童の健康状態把握のため、ご協力をお願いいたします。

不健康なオニは～外！

左の、オニのような生活に心あたりのある人はいませんか？　このような生活を続けていると、みなさんの体にもともから備わっている『病気とたたかう力（抵抗力）』が弱くなり、病気になりやすくなってしまいます。病気に負けない強い体を作るために、自分の生活を見直してみましょう。

・早寝・早起きをして、たっぷり睡眠をとるようにしましょう。
・食事をする前、トイレの後、外遊びから戻ってきたときには必ず手洗い・うがいをする。
・1日3食しっかり食べましょう。
・休み時間には、外で体を動かして元気に遊びましょう。
・毎朝、学校へ行く前には家の人と健康観察をしましょう。

みなさんが元気に過ごせますように。

ありがとうは魔法の言葉

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」と伝えていますか？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。

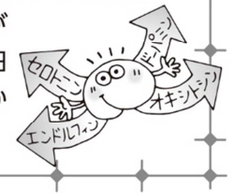
セロトニン
心のバランスを整える

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？



手洗いの秘密

感染症対策のためには、よく手を洗うことが大切。分かっているけれど、冷たい水で手を洗うのがおっくうで、ついつい適当な手洗いになっていませんか？

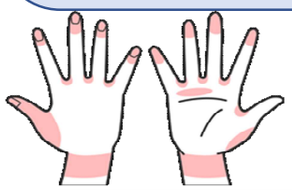
さまざまな感染症の予防には、手洗いが有効です。しっかり手を洗いましょう。

手洗いはどうして大切なの？

ウイルスがついているところを触ると、自分の手にもウイルスがつきます。その手で食べ物を食べたり、口や目、鼻を触ったりすると、体の中にウイルスが入ってきてしまいます。手洗いをして、ウイルスが体内に入ってこないようにしましょう。

すごい！せっけんの働き

せっけんは界面活性剤といって、①水と仲の良い成分と②油と仲の良い成分の両方をもっています。②で汚れや水に溶けないウイルスを取り込み、①の働きで、水と一緒に汚れやウイルスを洗い流すことができるのです。



洗い残しに気をつけましょう。

最後にきれいなハンカチでふきましょう。

アルコール消毒Q＆A

Q、汚れたままの手にアルコール消毒してもいいの？

A、手が汚れていると、せっかくのアルコール消毒の効果が弱まってしまいます。目に見える汚れがついているときは、先にせっけんで手を洗いましょう。

Q、アルコール消毒をするときに気をつけることは？

A、アルコール消毒は乾いた手に使うようにしましょう。指先にウイルスが残りやすいので、指先から消毒するようにしましょう。

できるかな？

こころの応急手当

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。

手当てが必要なとき

手当て

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。

自分に合った手当ての方法をさがしてみましょう。

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。

自分の中の健康を邪魔する鬼を書いてみよう！

例
- 夜ふかししちゃう鬼
- 歯みがき忘れる鬼
- 好き嫌いする鬼　など