

ほけんだより 2月

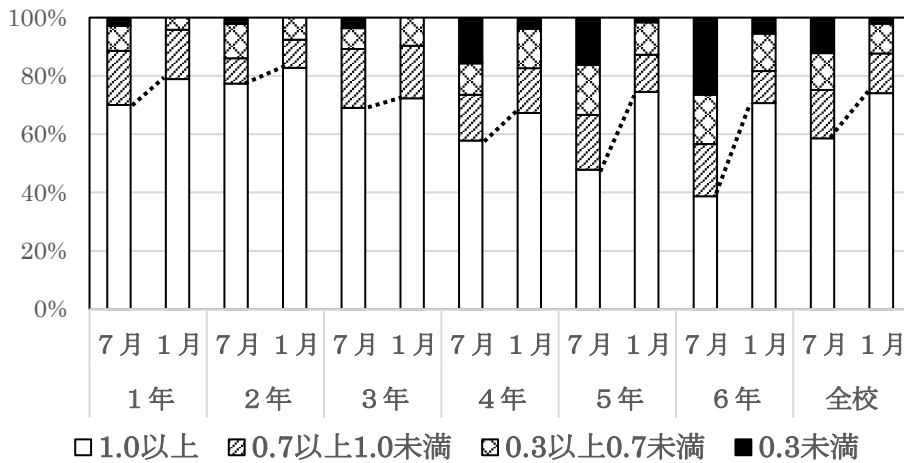
令和3年2月9日 北九州市立沼小学校 保健室 平川智美

暦の上では「立春」を迎えましたが、気温差が大きく不安定な日々が続きます。この気温差は、人間の体のバランスを整える自律神経を乱し、ウイルスや菌と戦う力を弱めてしまいます。沼小では、インフルエンザの発生はありませんが、「のどが痛い」「お腹が痛い」の症状が増えています。朝の健康チェックの徹底と早めの休養・受診をお願いします。『マスク・手洗い・換気・ソーシャルディスタンス』でウイルスや菌の侵入を防ぎ、『すいみん・食事・運動』で戦う力を強くしましょう！

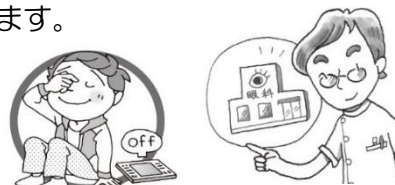


視力回復！めまっこスゴい！

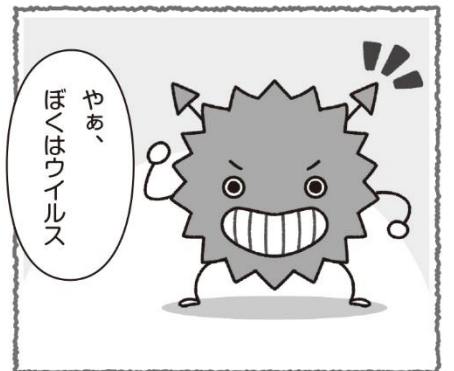
視力検査結果



1月の視力検査の結果を前回7月と比べると、視力が改善している人が多くいました。改善した人達に聞いたところ、「ゲームをしなくなった。」「ゲームの時間を減らした。」「病院に行った。」など、それぞれが改善に向けた行動を取っていて、とても感心しました。同時に、臨時休校の影響の大きさを痛感しました。今回視力が低下した人は、ぜひ、ゲームやユーチューブ等の利用時間を見直し、目の体操をするなど、目を守る行動にチャレンジして下さい。また、早めの受診をお勧めします。



さよなら ウイルスくん



あなたの^{げんき}ココロ、元気ですか？

《いまの^{きもち}気持ちはどんな^{かんじ}感じ？》



ニコニコ



ドキドキ



ブンブン



ルンルン



ヒヤヒヤ



シクシク



クダクダ



ツンツン

《自分の^{きもち}気持ちをあらわしてみよう！》

私たちは生活の中でいろんな気持ちになりますが、「おこっちゃだめ」「泣いちゃだめ」と、がまんしすぎていないでしょうか。気持ちをおさえつけていると、体によくない影響が出ることも。誰かに話すなど、気持ちをあらわすようにしてみましょう。最初はうまくいかないかもしれませんが、続けていると、じょうずにできるようになりますよ。

できるかな？

ココロの^{あうきゅう}応急^{てあて}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、ココロが傷ついてしまったときは？ からだと同じように、ココロにも^{あうきゅう}応急^{てあて}手当が必要です。

てあて^{ひつよう}手当が必要なとき



あっちいこう
受け入れてもらえなかったとき



なや^{あたま}悩みが頭からはなれないとき



まだ
自分のことが嫌になりそうとき



ひとりぼっちだと思ったとき

てあて^{あて}手当

からだを動かす

ココロ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！」と思えるくらいを自安に。

しんこ^{きゅう}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。

きもち^{かみ}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。

わら^と笑い飛ばす

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、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、ココロ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^{あて}手当の方法をさがしてみましょう。