

ほけんだより 2月

新庄北小学校
保健室
令和4年2月

あっという間に2022年も1ヶ月が経ちました。みなさん、体や心の調子はどうですか？寒い白が続いていますが、風邪をひかない強い体をつくるためにも、生活習慣を見直して、自分で気を付けながら規則正しい生活を送りましょう。

では、心の健康はどうでしょうか。【イライラすることが増えた、不安な気持ちがある。】こんなことはありませんか？困った時には、深呼吸をして、おうちの人や先生に、話をしてみましょう！少しは気持ちが楽になるかもしれません。



「心の健康を考えましょう！！」

イライラ...としたときの

クールダウン

その場を離れる

場所を変えて落ち着こう。「トイレに行ってくる」など、相手へのひと言は忘れずに。

数を数える

頭の中で100から3ずつ引いたり、英語でカウントしたりと好きな方法でOK。



ゆっくり呼吸をする

鼻から大きく息を吸って、口から長くはきます。一緒にイライラも体の外へ出そう！



体をゆるめる

イライラすると体に力が入ってしまいます。肩の上げ下げをして筋肉をゆるめよう。

からだをめぐり いろんなリズム

リズムが乱れると...

- ▼ 朝、起きにくくなる
- ▼ 食欲がなくなる
- ▼ 運動が楽しくなくなる
- ▼ すく落ち込んでしまう
- ▼ 何をしても楽しくない
- ▼ すく病気になる

睡眠のリズム、食事のリズム、体温のリズム、生活のリズム

かふんしょう 花粉症の季節です！！

2月になると、少しずつ気温も上がってきて、花粉の季節がやってきます。人間の体は病気にならないように、体によくないものが入ってくると、体の外に追い出そうとします。花粉症はその反応が必要以上に起こっている状態です。花粉を体の外に出すためには「くしゃみ」が出たり、「鼻水」や「涙」で花粉を洗い流そうとします。



しょうじょう 症状



たいさく 対策



出かけるときは マスクやメガネをつける



ツルツルした 素材の服を着る



玄関の前で 花粉を払い落とす



外から帰ったら うがいや洗顔をする

ひ ちゅうい こんな日は注意



は 晴れて乾燥した日



かぜ 風が強い日



きおん たか 気温が高い日



あめ 雨が降った翌日