

保健だより 2月

「東風」と書いて何と読むか知っていますか? 「ひがしかぜ」「とうふう」、いろいろな読み方がありますが「こち」とも読みます。早春に吹く温かい、春の訪れを知らせる風とされています。寒くても外に出て東風を感じてみましょう。

心の中の鬼と仲良くなろう!

心の中にも鬼がいる?

節 分の鬼の他に、心の中にも「ストレス」という鬼がいるよ。でも「ストレスの鬼」は、悪いばかりじゃないよ。こんな鬼はないかな?



これは「がんばりたい」「うまくやりたい」って気持ちがあるから出てくる鬼。心が成長しているサインだよ。

鬼と友だちになる3つのステップ

1 見つける

「どんな鬼がいる?」と自分の心を見てみよう。怒りたくなったとき「イライラ鬼が来た」と思うだけで、心が少し落ちつくよ。



いま、ここおおににいるのはどんな鬼?
おに鬼

2 話しかける

鬼に「どうしたの?」と聞いてみよう。「疲れたのかも」「心配してるのかも」と、自分の気持ちがわかってくるよ。



いま、どんなきもちかな?
おに鬼

3 一緒に動く

鬼と一緒に好きなことをしよう。深呼吸や外を歩く、音楽を聞くでOK。不思議と、鬼の顔がやさしく見えてくるよ。



おにいっしょに鬼と一緒に何がしたい?
おに鬼

3. ストレスの鬼は、ときどき暴れたり泣いたりするけど「がんばりたい気持ち」を応援してくれる味方。もし手に負えないときは、保健室に来てね。一緒に鬼と仲よくなる方法を考えよう。



☆感染症の様子について☆

11月に爆発的に流行したインフルエンザA型でしたが、1月中旬から市内の学校でインフルエンザB型と診断される児童生徒が増えてきました。学級閉鎖や学年閉鎖も発生しています。新型コロナ感染症も人数は少ないですが、感染している人もでています。

インフルエンザB型の症状は、38℃以上の発熱・頭痛・関節痛・強い倦怠感など、A型と大きな症状の違いはありませんが、腹痛や下痢、嘔吐などの消化器症状が出やすいのが特徴です。
引き続き、感染症予防対策をしっかり行いましょう。

花粉症を悪化させる生活になってしまいませんか?

花粉症の症状は、生活習慣の影響も受けるといわれています。

睡眠不足

栄養不足

運動不足

ストレス
など…



かゆみが強いとつい目をこすってしまいます。目をこすってしまうと、目に細かな傷がついて、細菌などが入りやすくなります。またかゆみを引き起こす物質が出て、もっとかゆくなります。