

ほけんだより

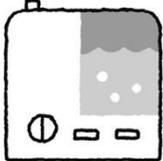


令和7年2月3日

はちまんだいしょうがっこう ほけんしつ
八幡台小学校 保健室

2月に入りました。もうすぐ立春を迎えます。立春とは冬と春の間の日、節目の日で「節分」の翌日になります。いわば、「春の初日」というわけです。しかし、まだまだ寒い日が続きます。予防のための、手洗い・換気・咳エチケットをがんばっていると思いますが、それでも感染症にかかってしまうことがあります。そんな時は、無理をせずゆっくり休んで、元気になるまでから登校してくださいね。

からだ なか
**体の中も
乾燥します**

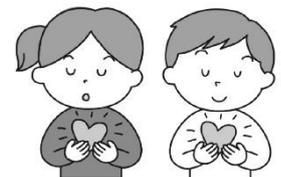


空気が乾燥する季節です。唇や手が乾燥し、ひび割れることがあります。実は、体の中も乾燥するのです。湿度が下がる冬は、体の中にある粘膜も乾燥し、ウイルスなどをつかまえて体の外へ出す「線毛」という部分の働きが弱まります。すると、ウイルスをつかまえにくくなり、感染症にかかりやすくなるのです。体の中の乾燥を防ぐには、水分補給をする、加湿器を使う、マスクを使うなどが効果的です。

2月のほけん目標



けんこう かんが
の健康について考えよう！！



「緊張するとお腹が痛くなる」「みんなの前で発表する時、恥ずかしくて顔が真っ赤になる」など、皆さん、こんな経験はありませんか？実は心と体はつながっていて、心が「しんどいなあ」と感じると、体までしんどくなることもあるのです。

心も体と同じで、頑張りすぎたり無理をしすぎたりすると、調子を崩してしまいます。そこで、皆さんに「しんどい気持ち」から「元気な気持ち」へ切り替えるコツをお伝えします。ぜひ試してみてください。（それでもしんどい時は、身近な人に相談してくださいね😊）

切り替えのコツ♪

自分が得意な
ことをしてい
る姿を思い
浮かべる。



自分が好きな
ものを思い浮
かべる。



楽しかった出来
ごとを思い出
す。

リフレーミング!

短所も見方を変えれば長所です

泣き虫...



感情が豊か!

飽きっぽい...



好奇心旺盛!

おしゃべり...



性格が明るい!

おとなしい...



謙虚でやさしい!

おうちの方へ 「いつも」を知って見守って

「楽しんで遊ぶはずなのに今日は…」 「好きなものなのになぜ？」

おうちの方が感じた「いつもと違うな」を伝えることが、病院でのとても重要な診断基準になるそうです。



早めに気づいてあげるためには、お子さんの「いつも」を観察しておくことが大切です。

- 食べる 食欲や食べる量、好きなものへの反応など
- 寝る 寝つき・寝起きのよさ、睡眠時間など
- 遊ぶ お気に入りのおもちゃ、一緒に遊ぶ友だちなど
- 出す トイレの頻度、うんちの状態など



「痛い」「つらい」を上手に伝えられない子どもたちのために、意識して見守ってあげてくださいね。

学校管理下(登下校中を含む)のケガで病院を受診し、総計 1,500 円以上だった場合、日本スポーツ振興センター災害給付金制度の対象となります。申請される方は、担任または保健室までご連絡ください。申請期限はケガをした日から2年以内です。



申請忘れ
ありませんか?