

# ほけんだより

令和5年2月1日

高田小学校 保健室

今年度も残り2か月となりました。空気が乾燥し気温が低い冬の時期は、ウイルスが体に入り込まないように、より一層の注意が必要です。2月4日は立春です。この日は春の始まりの一日といわれます。寒い日と暖かい日が交互にやってくるようになります。体調管理に十分気を付けて、生活しましょう。

## 心が元気をなくしたときは・・・

<p>好きなことをして、心に栄養を与える</p> 	<p>ゆっくり眠るなどして、心も体も休ませる</p> 
<p>周りの人に相談をする</p> 	<p>周りの人が、あたたかい言葉をかけることも大切</p> 

## 笑えば、心も体も元気に！

笑いの効果はいろいろ！

- 1 頭の働きが活発になる
- 2 免疫カアップ
- 3 リラックス効果
- 4 血の巡りがよくなる・筋カアップ・代謝がよくなる
- 5 痛みが和らぐ



<しもやけて知ってる??>

手や足が赤く腫れあがって痒くなる「しもやけ」。

手足の指先が冷えて血の流れが（血行）が悪くなるのが原因です。

★しもやけの予防ポイントは・・・冷やさないこと、マッサージをすること  
（あめや雪の日は、替えのくつ下を持ち歩き濡れたときは交換しましょう。）



## 「居心地がよい場所」から飛び出す勇気を！

不満ばかりはよくないけれど、満足ばかりでも、人は成長できないよ。いまの環境から飛び出して、新しいことにチャレンジする勇気を忘れないで。

～ もっと生きかたルールブック 斎藤孝監修 日本図書センター ～