

ほけんだより 2月

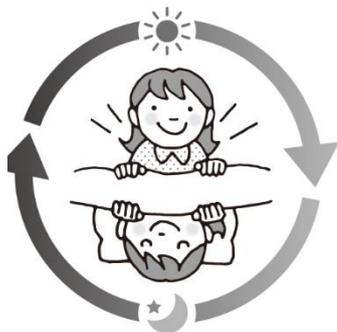
2022.2
上小学校
保健室

2月5日はニコニコの語呂合わせから、「笑顔の日」だそうです。笑顔は、それだけで、体の免疫力(ウイルスとたたかう力)がアップしたり、リラックス効果があったりと、健康のためにもとても大切です。みんなが笑顔で過ごすことができるように言葉遣いにも気をつけたいですね。

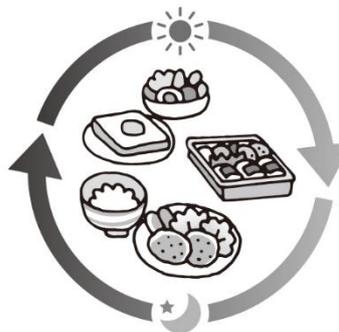


からだをめぐると いろいろなリズム

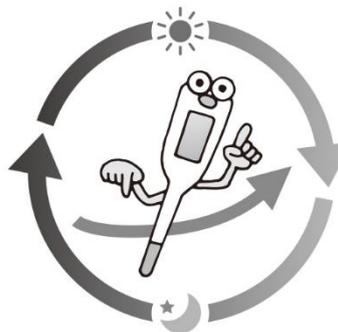
睡眠のリズム



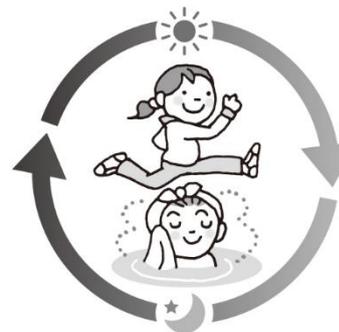
食事のリズム



体温のリズム



生活のリズム

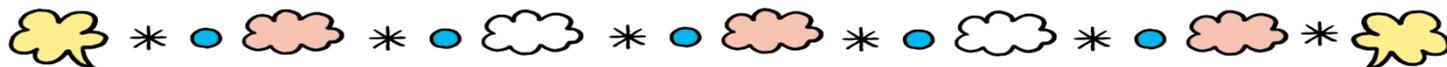


リズムがおかしくなると・・・

- 朝、起きるのがきつくなる
- 食欲がなくなる
- 運動するのがきつくなる、つらくなる
- すぐに落ちこんでしまう
- 何をしていても楽しくない
- すぐに病気になってしまう



はやね・はやおき・あさごはんをしましょう。
14日からスマイルウィークチェックがあります。



保護者の方へ

年明けから、人吉保健所管内でも新型コロナウイルス感染症が流行しています。毎朝の検温チェックなど、感染症対策にご協力いただきありがとうございます。

感染症拡大防止のため、かぜ症状がある場合や、37.5℃以上、同居家族にかぜ症状がある場合(リスクレベル 2 以上)は登校を控えるようお願いいたします。また、毎週金曜日に行っているフッ化物洗口を2月末まで中止します。学校歯科医の太田先生によると、マスクの影響で口呼吸が増え、むし歯も増加しているようです。ご家庭での歯みがき(特に夜の歯みがき)について声かけをよろしくお願ひいたします。

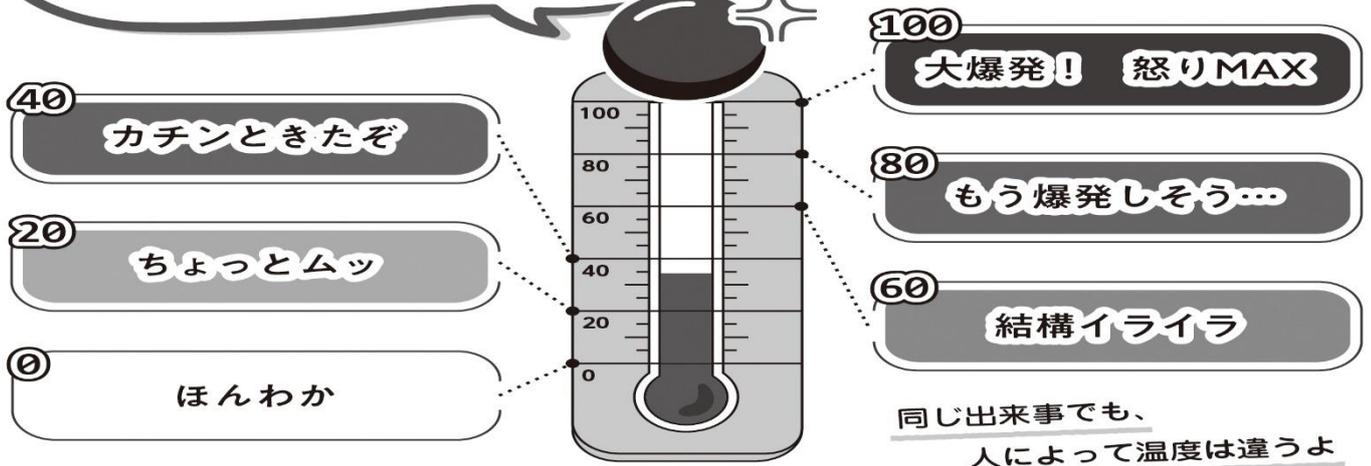


アンガーマネジメントにちょうせんしてみよう

人間には、いろんな気持ちがあります。うれしい・たのしい・かなしい・くやしい・イライラするなど、全ての気持ちがたいせつなものだと思えます。そんなきもちを大切にしながら、気持ちのおも思うままに動くのではなく、上手につきあっていくことが大事です。

イライラ 温度計

じぶんのイライラレベルはどのくらいかな？
そのきもちをおんどけいのようにあらわすことで、すこしれいせいになることができます。



○イラッとしたときのクールダウン



ぜひ自分のクールダウンのしかたを見つけてみましょう。きっと一人ひとりちがうはずです。大塚先生は、上の5つのほかに、おいしい物を食べたり、仲の良いともだちに話をしたりしています。イライラしてしまって、友達や家族の人を傷つけてしまったな、悪かったなと思ったらすぐに「ごめんね」と言える人になりましょう。何事も練習です！

スキンケアをわすれずに

まいにち てあら しょうどく 手洗いやアルコール消毒により、手の荒れを訴えて保健室に来る児童が増えています。お風呂あがりや寝る前に、保湿剤をぬりましょう。血行をよくするビタミンEが入っているものがおすすめです。

