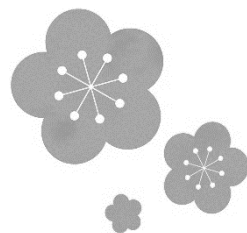




ほけんだより

南会津町立南郷小学校
保健室第18号
令和3年2月1日

暦の上では春ですが、まだまだ寒い日が続いていますね。2月の別名に梅見月があります。梅は厳しい寒さの後、春の訪れを告げる花です。今年で3年目の「令和」も、そんな梅みたいに一人ひとりが大きな花を咲かせられますようにと願ってつけられました。ウイルスに負けずに寒さを乗り越えて、元気に春を迎えましょう。



できるかな？

こころの応急手当

血が出たところにばんそうこうを貼ったり、熱があるときはゆっくり休んだり...では、こころが傷ついてしまったときは？からだと同じように、こころにも応急手当が必要です。

手当てが必要なとき



受け入れてもらえなかったとき



悩みが頭からはなれないとき



自分のことが嫌いになりそうとき



ひとりぼっちだと思ったとき

手当て

からだを動かす

こころとからだをリラックスさせる効果があります。疲れてしまわないよう「スッキリした!」と思えるくらいを自安に。

深呼吸をする

不安や緊張が強くなると、呼吸が浅くなりがちです。ゆっくり「いーち、にー、さーん」と数えながら呼吸してみましょう。

気持ちを紙に書く

悩みを少し離れたところから見ると、今まで思いつかなかった別の考えを発見できるかもしれません。

笑い飛ばす

自分の失敗を笑ってみましょう。少し気持ちが楽になって、解決策が見えてくるかもしれません。

ほかにも、誰かに話す、1人の時間を作る、本を読む、大きな声で歌うなど、こころの手当てはいろいろ。「これが正解」というものはありません。

自分に合った手当ての方法をさがしてみましよう。

からだの豆知識

「ありがとう」は魔法の言葉？

友達に優しくしてもらったとき、何かを手伝ってもらったとき、ちゃんと「ありがとう」と伝えていませんか？感謝の言葉を口にする、脳や体にいい影響を与えるホルモンがでます。体の調子を良くするホルモンのおかげで、ぐっすり眠れたり勉強に集中できたり、いいことがたくさんあります。

さらに、言った人も言われた人も優しい気持ちになる魔法の言葉。「ありがとう」って今日は何回言えましたか？

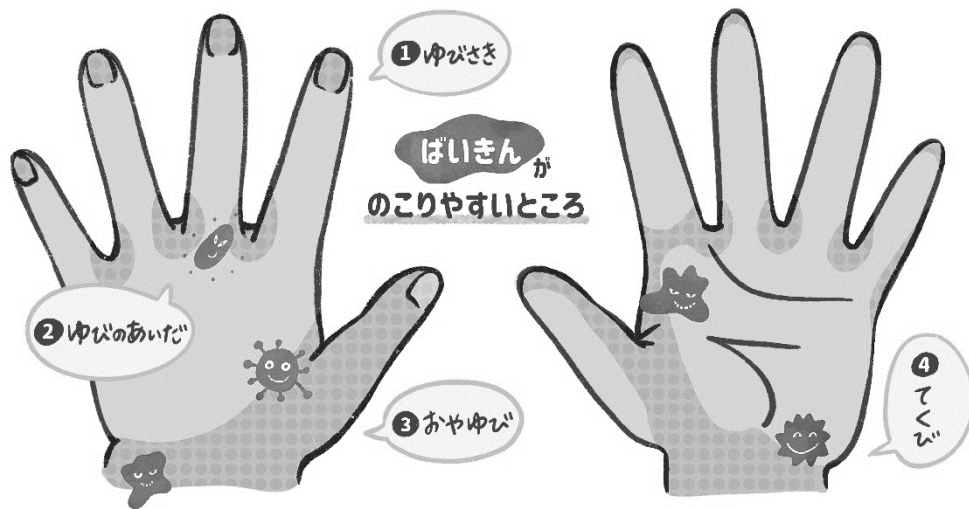
きちんと手洗いできているかな？

冬の時期は、水道の水も冷たくなり、つい手洗いがおろそかになっていませんか？手には細菌やウイルス、汚れがついています。手をきれいに洗うことは、インフルエンザやノロウイルスなどの感染症を防ぐ上でとても重要です。

指先を水で流しただけの場合は、手についた細菌を洗い落とすことができず、菌が多く残ってしまいます。石けんを使って丁寧に手を洗うようにしましょう。

また、指と指の間や指先、手首などは洗い残しやすいところです。石けんをつけるだけでなく、よく泡立てて洗うことが大切です。

かぜや感染症にかからないためにも毎日、手洗いをしっかり行いましょう！



保護者の方へ

① 水筒の持参について

暖房の使用で乾燥が気になる時期です。手洗い場での密を避け、こまめに水分補給ができるように、できるだけ水筒を持たせていただきますよう、お願いいたします。以前お伝えしたように、水筒の中身は、お茶か水でお願いします。