

ほけんだより

すこ 健やか 10号

令和5年2月20日
第五福田小学校 保健室

からだ 体のことだけじゃない？ ほけんしつ 保健室でできること！

まだまだ風が冷たいですね。寒いと、心も体も疲れやすくなってしまいます。保健室は、ケガをしたときや体調が悪いときはもちろん、心の元気がなくなったときにも頼れる場所です。困ったことや心配なことなど、悩みがある人は保健室で相談してみてもいいですよ。

ほけんしつ 保健室でできること◎

◎ケガの救急処置 ◎具合が悪い時の一時休養 ◎心配事や悩み等の相談 ◎体や健康について学ぶ

こころ の健康 ストレスって なんだろう？

寒い日が続きますね。からだがちこまると、何となくこころも重たい…そんなふうに感じることはありませんか？ わたしたちのからだのところには、強いつながりがあります。からだの調子がよくないと気分がおちこんでしまうように、なやみごとがあると頭やお腹が痛くなったりすることもあるのです。

●ストレスのしくみとは？

わたしたちのこころは、生活の中でうれしいこと・悲しいことなどのさまざまなしげきを受けて変化します。このしげきを「ストレッサー」、変化を「ストレス反応」といいます。たとえば、おこられてイヤな気分になる、落ちこむ…こうしたことが積み重なると、イライラして物や人にあたる、やる気がなくなるなど、さまざまなえいきょうが出てしまいます。



●ストレスをためないためには？

- 好きなことをする
(音楽をきく、本を読むなど)
- からだを休める
(早く寝る、お風呂にゆっくり入るなど)
- 友だちやおうちの人、先生に相談する



ストレスは誰にでもあるものだからこそ、うまくつき合っていくことが大切です。いろいろためして、軽くする方法を見つけると生活しやすくなりますよ。

さむ 寒いとこれが丸くなる!?

「猫はこたつで丸くなる〜♪」という、歌を聞いたことがあると思います。私たちも、寒くなると丸くなるころがあります。それは背中。寒いとつい、背中を丸めて歩いたり、ポケットに手を入れて前かがみになったりしますね。背中が丸まると、呼吸が浅くなり、肩もこります。また、ポケットに手を入れて歩くと、ころんだときにすぐに手がつかえません。寒くても背筋を伸ばして歩きましょう。また、手袋をするなどして、ポケットに手を入れずにすむようにしてくださいね。



スギやヒノキなどの花粉の飛散量が増えるとともに、本格的な花粉症シーズンが間近となりました。花粉症は、目のかゆみ、水のような鼻水、繰り返すくしゃみやみずくなど、さまざまな症状が出ます。早めに花粉症対策をしていきましょう。

こんな日・こんな ときは注意！

- 晴れた日
- 空気がかわいている日
- 気温が高い日
- 風が強い日
- 雨が降った日の次の日

これらは、あるものが飛びやすい条件です。そのあるものとは…花粉です。出かけるときは、ぼうし・メガネ・マスクでガード！ ツルツルした素材の服は花粉が付きにくいですが、からだについた花粉は家に入る前にはらい落とし、顔や手についた花粉は洗って流しましょう。