ほけんだより 2月

令和6年2月1日
高向小 ほけんしつ
おうちの方と読もう!

2月3日は節分です。「鬼は外!福は内!」と豆をまいて、1年の幸せを願います。鬼とは、「目に見えない怖いもの」ともいわれます。「宿題はゲームの後にしよう…。」「ちょっとぐらい夜ふかししてもいいか…。」など、みなさんの心の中の鬼も追いはらいましょう!

花粉症の季節がやってきました

今年は冬が温かかったため、花粉が飛び始める時期が早くなっているそうです。花粉症で「鼻がムズムズする」や「目がかゆい」と言って保健室に来る子たちもみられます。

ぼうし・マスク・めがねで花粉を**「入れない」**

つるつるした素材の服を着て花粉を**「つけない」**

外から帰ったら、手洗い・うがいで花粉を**「落とす」**

ハンカチ・ティッシュ持ってきていますか？

1月23日の朝会で、保健給食委員会のみなさんとハンカチ・ティッシュチェックを行いました。ハンカチとティッシュは毎日持ち歩くようにしましょう。

ハンカチの役割

・手を洗った後にふく。
・咳・くしゃみをするときに口と鼻をおおう。（咳エチケット）
・火事の時、煙を吸うのを防ぐ。

ティッシュの役割

・鼻をかむ。
・汚れをふく。（食べ物をこぼしたときなど）
・血が出たところを押さえる。

ストレスとうまく付き合おう

1月の2計測で、5・6年生のみなさんにストレスとうまく付き合う方法についてお話しました。

心は、不安なこと、辛いことなどの「刺激」を受けます。刺激によって心が押しつぶされると、ストレスがある状態になります。この刺激が多すぎたり、長く続きすぎたりすると、体や心の調子が悪くなることがあります。

心の刺激

・**勉強のこと**
（難しい、テストでいい点をとりたい）
・**友だちのこと**
（けんかした、うまく話せない）
・**家族のこと**
（怒られる、兄弟げんか）　など

→ **多い**
長く続く →

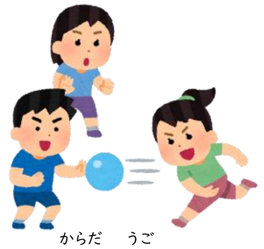
・**体の不調**
（頭やお腹が痛い、眠れない、食欲がないなど）
・**心の不調**
（イライラする、集中できないなど）

ストレスとうまく付き合うためにできること

① 気分がスッキリすることを見つける

「これをしているときは嫌なことも忘れられる!」という、好きなことを見つけてみましょう。

例えば…



体を動かす

音楽をきく

おかしを食べる

ゆっくりお風呂に入る

※自分や誰かを傷つける方法はとらないでください。（人に嫌なことを言う、暴力、ものにあたるなど）

② 考え方・とらえ方を変えてみる

「テストで絶対100点とらないと!」と考えすぎると、100点でなかったときに大きく落ちこんでしまう人もいるかもしれません。「いつもより良い点を取れてよかった!」「苦手な問題はあってたからいいか。」など、とらえ方を変えてみると少し心が軽くなります。こんな風に、違う見方や考え方をしてみるのもおすすめです。

③ 安心できる人に相談する

家族や先生、友だちなどに話すと心がスッキリすることがあります。体や心の調子が悪くなる前に、話しやすい人に相談してくださいね。