

ほけんだより 2月

令和 4年 2月 3日
 中野区立桃園第二小学校
 校長 山崎 義弘
 養護教諭 森内 由佳

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。
 友達や家族の笑顔を見ていると、つい自分も笑顔になったり、
 優しい気持ちになったりします。また、笑顔には体の免疫力を
 アップさせたり、リラックス効果があったりと、健康のためにも
 とても大切なのだそうです。今はマスク生活で直接笑顔を見られ
 ないですが、マスクをしていてもたくさん笑って、元気に楽しく過ごしていきましょう。



●2月の保健目標

「心の健康を考えよう」



体の具合が悪くなったり、けがをしたりするように、心も元気がなくなったり、
 傷ついたりすることがあります。転んで血が出たらばんそうこうを貼れば治ります。
 では心が傷ついたときはどうしたらよいのでしょうか？
 体と同じように心にも手当てが必要です。

例えば…

- ☆のんびり過ごす時間を作る
- ☆気持ちを紙に書く
- ☆たくさん泣く
- ☆深呼吸をする
- ☆誰かに話す
- ☆本を読む
- ☆大きな声で歌う
- など

心の手当てに「これが正解」というものはありません。自分の心が落ちつくなど
 思える方法を探してみましょう。

また、自分だけでなく、友達の心の様子も気かけられるとすてきです。友達の
 力になりたいときには、そっと寄り添ってみてください。

そろそろ花粉症の季節です



もうすぐ花粉症の人にとっては辛い季節がやってきます。
 2月の半ばころからスギやヒノキの花粉がたくさん空気中
 に飛ぶようになります。その花粉が体の中に入ると、それを
 外に出そうと、くしゃみや鼻水、目のかゆみなどの症状が出る
 のです。
 すでに花粉症の人は、早めに治療を始めることで、症状が
 出る期間を短くしたり、症状を軽くすることが期待できるそ
 うです。また、自分でできる対策も行って、少しでも症状を
 抑えられるようにしましょう。

出かける
ときの対策

帽子・マスク・
めがねで防ぐ

ツルツルした
素材の服を着る

花粉情報を
チェックする

外から帰ったら…

玄関で
花粉を
払い落とす

手洗い・うがいをする

顔を洗う

今は平気な人も、
 これから花粉症にな
 る可能性があります。
 対策を覚えてお
 きましょう！



声をかけてみる。 心配していることを伝える。 自分の考えを押しつけない。



相手の気持ちに寄り添う。 解決が難しいときは大人に相談する。

自分ではどうにもできないとき(友達のこと・自分のこと)には、まわりの大人の人
 に相談してくださいね。お家の人でも、先生でも話しやすい人に話してみましょう。