# ほけんだより 2月

令和３年２月５日　蛭間小学校保健室

2月は一年で一番寒い月ですね。でも、少しずつ日が長くなっていたり、お花が咲いていたりしているのをみると、「春が近づいているな」と明るい気持ちになりますね。今年は全くインフルエンザは聞きませんが、新型コロナウイルスへの感染予防には十分な注意が必要です。また、暖かくなってきたら、花粉症にも気を付けましょう。どちらも、負けない体を作るポイントは同じです。「早寝早起き・バランスの良い食事・適度な運動」を心がけて、元気に過ごしましょう。

保健委員会で２限後の休み時間と昼休みに窓が開いているかどうか調べています。休み時間には窓を全部開け、空気の入れ替えをしましょう。そして、外から帰ったとき、トイレの後、食事の前は特にしっかり手洗いをして感染の予防をしましょう。マスクをしていても鼻が出ているなど、正しくつけていない人を見かけます。鼻と口をかくし、隙間ができないようにつけましょう。

## ＜重ね着であたたかく！＞

寒いからといって、上着ばかり気にしていませんか？下着＋薄めのブラウスやシャツ＋セーターやトレーナー　＋上着で空気の層を作ると暖かいですよ！教室では常に換気しながらの授業なので、暖かい服装をしましょう。でも、暑くて汗をかいた後、冷えて風邪をひいてもいけないので、脱ぎ

## 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

### 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！」と思えるくらいを目安に。

**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ょう。**

### おうちの方へ

３月７日まで愛知県の緊急事態宣言が延長されました。学校では、引き続き、感染リスクが高い学習活動を控えたり、消毒をしたりするなど一層感染防止に取り組んでいきます。ご家庭でも、検温、健康管理の徹底、防寒対策など、「新し

い生活様式」を心がけていただき、ご理解ご協力をお願いします。