



令和7年2月17日
手良小学校 保健室

2月の異名は如月。この言葉の由来はいくつかの説があるようですが、衣を更に着ると書いて「衣更着」から、という説が有力です。寒い時期に重ね着をして対策をしたのは昔からある知恵だったのですね。立春を迎えて暦上では春になりますが、まだしばらくは厳しい寒さが続きます。気候に合わせて服装を上手に調節しながら乗り切りましょう。



★まだまだ続けてください！感染症対策★



寒くて空気が乾燥する日が続いているため、市内での感染症の罹患報告も増えています。高熱が出れば「もしかして…?!」と考え、医療機関に受診する方は多いと思います。最近の新型コロナウイルスの症状を保護者の方にお聞きすると、「微熱だけ」「のどが痛いだけ」「すぐに熱は下がった」「咳が出るだけ」…という方も多く、医療機関を受診したら「新型コロナウイルスと診断されました！熱もほとんどないのにびっくりです！」との連絡を受けることが増えてきています。

感染症の症状は人それぞれです。学校は集団生活をする場ですので、いつもと様子が違うと感じたら、無理をせず自宅で様子を見ることや、医療機関に受診されることへのご協力をお願いいたします。

医療機関に受診される場合に学校での感染症の流行状況を聞かれることがあります。事前に確認したい場合は、いつでも学校へご連絡ください。



★「おもいやり算」で やさしい生活を★



たすけあうと大きな力に



ひきうけると喜びが生まれる



声をかけるとひとつになれる



いたわると笑顔は返ってくる

深呼吸をしてみましょう!!

私たちは、ふだん胸の上部だけ使った浅い「胸式呼吸」をしがちです。ゆったりと深い「腹式呼吸」に期待できる効果は、「リラックス」「ストレスの解消」「睡眠の質の向上」「血行の改善」「集中力向上」があります。

理想的な呼吸は、おへその下に空気をためるイメージで鼻から息を吸い、吸うときの倍の時間をかけてゆっくりと口から息を吐きます。酸素が全身に行き渡るので血行がよくなり、筋肉の緊張が和らいで気分が落ち着きます。

イライラ 不安を感じたら



まずはお腹のあたりを意識してゆっくり深呼吸。自律神経が整って、スッと気分が落ち着きます。

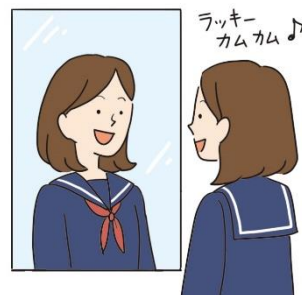
★鏡を見て「ラッキーカムカム」★

みなさんは、1日に何度鏡を見ていますか？ 特別おしゃれに関心や興味がなくても、1日の中で何度も鏡を見る人は多いと言われています。

鏡は、健康チェックにも役立ちます。肌の色、目の色がいつもと変りないか、疲れた表情をしていないか、よ〜く見てみましょう。

そして、鏡を見るときに、笑顔の練習をするのもおすすめです。昔から「笑う門には福来る」というように、笑顔になると、自然に気分も盛り上がります。

手洗いをするときやトイレの後など、鏡を見る機会があるときは、「ラッキーカムカム♪」と唱えて笑顔になって、心と体の調子を整えましょう。



★生活習慣病を防ぐために今からできること★

せい
かつ
しゅう
かん
びょう

生活習慣病

／
おとな
大人だけじゃない！
／

生活習慣病というと、大人の病気と思いがちですが、子どもでもなる可能性があります。また、今は発症していなくても大人になってからも今の生活を続けていると、生活習慣病になってしまうことも。今のうちから毎日の生活を見直していきましょう。

- ✓ 栄養バランスよく、3食食べる
- ✓ 適度な運動をする
- ✓ たっぷり寝る
- ✓ ストレスを上手に発散する

できることから1つずつ
始めてみましょう



★7つのまちがいをさがそう★

友だちからの相談 乗ったり聞いたり
解決のきっかけに



友だちからの相談 乗ったり聞いたり
解決のきっかけに

