



保健だより

ほけんだより
古保利小学校 保健室
R8.2.20 vol.11

2月も残り少となりました。

2月の保健目標は「心の健康について考えよう」です。

「ありがとう」「大丈夫？」などのふわふわ言葉。

こんな言葉を言われたら、温かい気持ちになりますね。

ふわふわ言葉をたくさん使って、周りの人の心を温められるといいですね！



つらい... しもやけ 対策方法は？



寒さを防ぎ、血液の流れをよくすることがしもやけ対策のカギです。

防寒具を身につける
体を冷えから守り、
血液の流れを保てます。

濡れたままにしない
湿った手袋や靴下は
取り替えましょう。

湯船にしっかりと
浸かる

ぬるめのお湯にゆっくり
浸かりましょう。

きゅうくつな靴は
履かない

足の血行が悪くならない
靴を選びましょう。

ストレスってなんだろう？

ストレスとは、外からのさまざまな刺激によって生じる緊張状態のことです。こころとからだには強いつながりがあります。からだの調子がよくなないと気分が落ち込んでしまうように、悩みがあると頭やお腹が痛くなったりすることもあります。

ストレス反応の例

★心理面→イライラする、不安

になる、落ち込む、無気力など

★身体面→頭痛、腹痛、動機、下

痢、食欲がない、眠れないなど

★行動面→人や物にあたる、泣

人や物にはあたらない



花粉症を悪化させる生活になっていませんか？

花粉症の症状は、生活習慣の影響も受けるといわれています。

睡眠不足

栄養不足

運動不足

ストレス

など...



毎日の心がけて
花粉の季節を上手に
切り抜けましょう。

なわとび大会がありました！

2月18日に保健体育委員会主催のなわとび大会がありました！

日頃練習してきた技を、ポイント制で色ごとに得点を入れて競いました。

また、学級ごとに大縄跳びにも挑戦しました。

十分なすいみん

湯ぶねにつかる

体をうごかす

おいしいものをたべる

これをするをリラック
クスできる何かをみ
つけよう！

