



ほけんだより

常磐南小学校
保健室 2がっ

おうちの人と
一緒に読んでね

気温が低く乾燥した日が続いています。2月4日は、暦の上では立春で、春を迎える時期とされていますが、一般的に、1月下旬から2月にかけて、最も寒くなると言われています。この冬は、新型コロナウイルスとインフルエンザの同時流行も伝えられています。手洗い・換気をしっかり行い、予防に努めましょう！

2月の保健目標は・・・**こころの健康を考えよう**です！

ストレスってなんだろう？

寒い日が続きますね。からだがちぢこまると、なんとなくこころも重たい…そんなふうを感じることはありませんか？ 私たちのからだところには、強いつながりがあります。からだの調子がよくないと気分がおちこんでしまうように、悩みごとがあると頭やお腹が痛くなることもあるのです。

●ストレスのしくみとは？

私たちのこころは、生活の中で、うれしいこと・悲しいことなどのさまざまなしげきを受けて変化します。このしげきを「ストレス」、変化を「ストレス反応」といいます。たとえば、おこられていやな気分になる、落ちこむ…こうしたことが積み重なると、イライラして物や人にあたる、やる気がなくなるなど、さまざまなえいきょうが出てしまいます。



●ストレスをためないためには？

- 好きなことをする
(お散歩する、音楽をきく、本を読むなど)
- からだを休める
(早く寝る、お風呂にゆっくり入るなど)
- 友だちやおうちの人、先生に相談する



ストレスは、誰にでもあるものだからこそ、うまくつき合っていくことが大切です。いろいろためして、軽くする方法を見つけると生活しやすくなりますよ。

友達とうまく いっている!?



友達どう付き合っ**て**よいか**わ**からないと、悩んで**い**ませんか。実は、**そ**う悩む人は**少**なくありません。「あの人は**付**き合**い**上手で**い**いなあ」と思**っ**て**い**ても、**意**外に本人は悩んで**い**ることも**あ**ります。友達と**楽**しくな**ご**やかに**付**き合**い**たいなら、**こ**んなことを**意**識**し**て**み**ませんか。

- 頭から否定せずに、相手の話を聞く
- 人の悪口を言わない
- 見栄や意地を張らない

ただし、相手を**気**遣**う**あまり、**い**つも**自**分が**我**慢する**必**要は**あ**りません。友達の**数**が多ければ多**い**ほど**い**い**わ**けでも**あ**りません。よい**友**情は、**ゆ**っくり**育**つもの。焦ら**な**くても**大**丈夫です**よ**。

おうちの方へ

2月の保健行事予定

体重測定・保健指導

13日(月)～17日(金)



コロナ? インフル? ただのカゼ?

味覚異常		咳		急な高熱		鼻水
嗅覚異常		息切れ		筋肉痛・関節痛		発熱

特徴的な症状があるけれど… 見分けるのは難しい!

心配な症状があるときは、人との接触を避け、医師の診察を受けましょう

コロナもインフルもカゼも… 予防方法は同じです

手洗い	うがい	マスク着用	健康観察
消毒	換気	運動	睡眠