



ひがしっ子

すくすくだより

2月



2023.2. 3 常磐東小学校保健室

寒い日が続いていますね。でも、放課には、寒さに負けず、なわとびや大なわ、おにごっこなどをして過ごしている姿を多く見かけます。

今年度は、市内でもインフルエンザが発生しています。手洗い・うがいや換気など、感染症対策をしっかりとっていききたいですね。



としの数以上に
食べたい

大豆



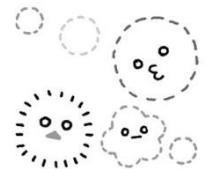
2月3日は節分です。節分と言えば、やはり豆まき。豆を自分のとしの数だけ（または1つ多めに）食べるとからだがしょうぶになり、かぜをひかないといわれています。実際に、大豆はたんぱく質のほか、食物せんいやカルシウム、鉄分、ビタミン（E・B1）などもとれる、素晴らしい食品です。そのまま食べるだけでなく、豆腐や納豆などの食べ物、みそやしょう油といった調味料も大豆から作られています。ふだんの食事でもしっかりとれるといいですね。



こんな日・こんなときは注意！

あるものが飛びやすい条件です。
あるものとは何でしょう？

- 晴れた日
- 空気がかわいている日
- 風が強い日
- 雨が降った次の日



そのあるものとは…花粉です。本格的な花粉症シーズン（スギ・ヒノキ）が間近となりました。花粉症の人にはつらい時季だと思えますが、ぼうし、マスク、めがねなどで工夫して、ガードしてくださいね。ツルツルした素材の服は花粉が付きにくいのでおすすめです。

ほけんもくひょう
2月の保健目標 「 心の健康を考えよう 」

こころの健康 ストレスってなんだろう？

●ストレスのしくみとは？

わたしたちの心は、生活の中でうれしいこと、悲しいことなどのさまざまな刺激を受けて変化します。この刺激を「ストレス」、変化を「ストレス反応」といいます。例えば、おこられて嫌な気分になる、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、さまざまな影響が出る場合があります。



●ストレスをためないためには？

「すっきりした～！」



ぐっすり十分な睡眠

「ここちいい～！」



ぬるめの湯船につかる

「たのし～！」



趣味の時間を大切に

「おいし～！」



ときには自分にご褒美

これをしている時間が好き！ これをすれば必ずリラックスできるなにかをみつけておこう！

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。自分に合った、ストレス解消法を見つけてくださいね。

☆困ったことがあったときは、先生やおうちの人にも相談してくださいね。

