

ひがしっ子 すくすくだより 2月

2024.2.6 常磐東小学校保健室

インフルエンザA型とB型、新型コロナウイルス感染症が岡崎市内で流行しています。ていねいな手洗いや部屋の換気など、できる予防を続けていきましょう。また、睡眠や食事をしっかりと、体を動かして、感染症に負けない元気な体づくりも心がけられるとよいですね。



外から帰った後、石けんで手を洗っています。そして、きちんとハンカチで拭いていました。
ほかのみんなはどうか？

質のよい睡眠をとるためのオススメ生活習慣



寝る2～3時間前に温めのお風呂にゆったりとつかる



寝る前にスマホやタブレットを使わないようにする



昼間、少し汗ばむくらいの適度な運動をしておく

からだの中もかわきます

冬は、体の中もかんそうすることを知っていますか？鼻やのどなどの粘膜には、「せん毛」という細かい毛が生えています。せん毛は、からだの中に入ってきた細菌やウイルスをつかまえてくれますが、空気がかんそうして粘膜がかわくと、活発にはたらけなくなります。水分をとることで、せん毛の活動を助けることができます。そのため寒い季節も、こまめな水分ほきゅうを忘れずに！



ほけんもくひょう
2月の保健目標

こころ けんこう かんが
「心の健康を考えよう」



「よくないストレス」

があれば…?

「ストレス」はよくないものというイメージでとらえられることが多いのですが、実はストレスには『よいもの』と『よくないもの』があります。

たとえば“サッカーをする”ということ考えたとき、サッカーが好きな人は「がんばろう」「楽しみ」と感じてよいストレスになるのに対して、あまり好きではない人は「めんどくさい」「ゆううつ」と感じてよくないストレスになります。



よいストレスは、ものごとに対するやる気や、生活の中で前向きな目標をもつことにつながっていきます。一方、よくないストレスは、たまっていくと、心だけでなく体の調子にも影響が出てくる場合があります。

よくないストレスで



イライラ、モヤモヤ…あなたの解消法は？



おんがく
音楽を聴く



ぼーっとする



どくしょ
読書をする



とも
友だちと
過ごす



すいみん
睡眠をとる



じぶん す 自分が好きなこと、自分に合った方法をさがしてみてください。
ストレスとうまくつき合っていきたいですね。
こま 困ったことがあるときは、相談してくださいね。