

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。感染症の流行も、まだまだ心配です。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！

あなたのこころ、元気ですか？

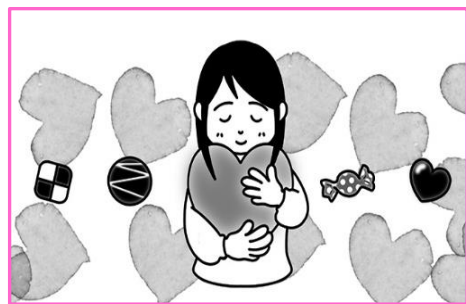
思わずちぢこまってしまうような寒さが続いていて、あたたかい春がまちどおしい日々ですが、あなたの「こころ」は元気でしょうか？

かなしいことや、腹が立つこと、心配なことがあると、こころもつかれたり、ぐあいが悪くなったりします。でも、それはだれにでもあることです。

自分の好きなことや楽しいことをする、ひと休み

(ひとねむり)、する、友だちと遊ぶ・おしゃべりする、おいしいものを食べる…元気になるための方法はいろいろあるので、自分にあった方法を探してみましょう！

こころが元気になるれば、からだも軽くなりますよ。



元気が出ないときの対処方法は…

「何だか元気が出ないなあ…」というときもあると思います。そんなときの対処方法の例を紹介します。いくつか試してみて、自分に合うものをぜひ見つけてみてください。

睡眠を
しっかりとる



好きなこと
(趣味)に没頭する



おいしいものを
食べる



テレビや映画などを
見て、思いっきり
泣いたり
笑ったりする



誰かに話を聞いてもらう



あえて
何もしないで、
ぼーっとする
時間をつくる



友達とうまく いっている!?



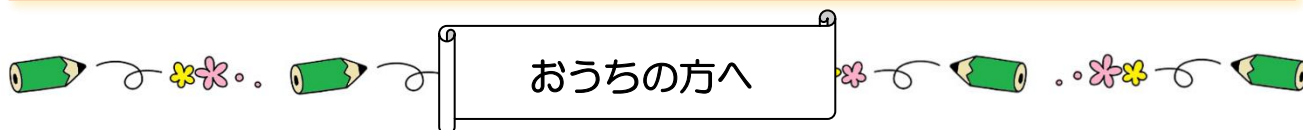
友達とどう付き合っているかわからないと、悩んでいませんか。実は、そう悩む人は少なくありません。「あの人は付き合い上手でいいなあ」と思っている、意外に本人は悩んでいることもあります。友達と楽しくなごやかに付き合いたいのなら、こんなことを意識してみませんか。

●頭から否定せずに、相手の話を聞く

●人の悪口を言わない

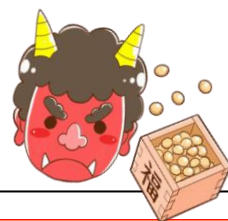
●見栄や意地を張らない

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。



2月の保健行事予定

体重測定・保健指導 16日(月)～20日(金)
すっきり生活チャレンジカード 23日(月)～27日(金)



～痛みや不調の伝達について～

学校の保健室では、来室した子どもの様子を知ることから手当てや対応が始まります。すなわち、重症などコミュニケーションが難しい状態を除き、子どもから「自分がいま、どのような状態か」を聴き取るという過程も非常に重要な意味をもっています。

『フェイススケール』というものを、ご存じでしょうか？並んでいる顔の表情から、身体の痛みがどれくらいかを伝えるためのイラストで、医療現場などでも使われています。自分の「いま」をできるだけ相手にわかりやすく伝えることで、少したてば自然に治りそうか、安静にして休む方がよいか、すぐにでも医師の診察や救急搬送を要するか…状態に合わせて対応でき、結果として早期発見や早期回復につながりやすくなるのです。

痛みや不調がどの程度か、また身体のどの部分(どのあたり)に異常がありそうかを伝える。保健室でのやりとりに限らず、大切なことだと思います。ご家庭でも、ぜひ機会をみて、お子さんやご家族と一緒に考えてみていただければ幸いです。

