

# ほけんだより 2月

令和6年2月1日 調布市立第三小学校 保健室

## 見方を変えると…?

いい加減? → おおらか!  
 気が弱い? → 相手を大切に!  
 騒がしい? → 元気がいい!  
 怒りっぽい? → 情熱的!  
 せっかち? → 積極的!  
 冷たい? → 落ちつきがある!

左枠のように、よい方向に見方を変えることをリフレーミングといいます。  
 もしかしたら、自分が「気になる」「直したい」と思っているところも、他の人からは違って見えているかもしれませんよ。こまったときは、見方を変えてみることを、おすすめします。

## 2月の保健目標 心の健康について考えよう

できるかな?

### ココロの+ 応急手当

血が出たところにばんそうこうを貼ったり、熱があるときはゆっくり休んだり…では、ココロが傷ついてしまったときは? からだと同じように、ココロにも応急手当が必要です。

手当てが必要なとき



受け入れてもらえなかったとき



悩みが頭からはなれないとき



自分のことが嫌いになりそうとき



ひとりぼっちだと思ったとき

手当て

からだを動かす

ココロとからだをリラックスさせる効果があります。疲れてしまわないよう「スッキリした!」と思えるくらいを目安に。

深呼吸をする

不安や緊張が強くなると、呼吸が浅くなりがちです。ゆっくり「いーち、にー、さーん」と数えながら呼吸してみましょう。

気持ちを紙に書く

悩みを少し離れたところから見ると、今まで思いつかなかった別の考えを発見できるかもしれません。

笑い飛ばす

自分の失敗を笑ってみましょう。少し気持ちが楽になって、解決策が見えてくるかもしれません。

ほかに、誰かに話す、1人の時間を取る、本を読む、大きな声で歌うなど、こころの手当てはいろいろ。「これが正解」というものはありません。

自分に合った手当ての方法をさがしてみましょう。

## 3学期もがんばろう! 感染症対策!!

### 1 手洗い

こまめに手をあらいましょう。三小の石けんは、あわだてると色が変わります。何色になるかな?



### 2 マスク

調子のわるいときや、クラスでカゼがはまっているときは、マスクがおすすめです。かんそうもよぼうできます。



### 3 かんき

やすみ時間のたびに、きょうしつのみどろうかがわのドアをあけて空気の入れかえをしましょう。



保護者の方へ



○現在多くの種類の感染症(インフルエンザA型・B型、新型コロナウイルス感染症、溶連菌等)にり患している児童がいます。発熱等体調不良がみられましたら、感染拡大防止のため、受診のご協力をお願いします。また受診前に学校(保健室)にご連絡いただければ、その時の感染状況をお知らせします。受診時の情報としてお役立てください。

○感染症対策として以下の点にご協力をお願いします。

- ・ハンカチミニタオル等は、手洗いの際に必要です。毎日新しいものを持参するよう声かけをお願いします。
- ・蛇口から直接飲水しないよう指導しています。水筒(適量)を毎日持たせてください。
- ・体調がいつもとちがう時は、無理をせずゆっくり休養しましょう。

○花粉症シーズンも到来です。保健室へ「目がかゆい、くしゃみと鼻水が…」と訴える児童が毎年来室します。目のかゆみ、鼻症状等強い場合は、受診をお勧めします。薬が処方され、学校でも服用が必要な場合はご相談ください。

