

# ほけんだより 2月

令和5年2月1日 調布市立第三小学校 保健室

## ストレス解消！

1月の身体測定時にストレスについて話をしました。「ストレスをためすぎると病気になる」「ストレス解消が大事。自分がスッキリすること見つけておこうね」という内容でした。自分がスッキリすることは、「体を動かす」「音楽をきく」「ゲームをする」「好きな物を食べる」などがあげられました。担任の先生たちのストレス解消法も個性豊かでおもしろかったですね。自分の気持ちがスッキリするストレス解消方法、ぜひみつけてください。

## 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

手当てが必要なとき



手当て

からだを動かす

こころ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人の時間を作る、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」というものではありません。

自分に合った手当ての方法をさがしてみましょう。

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、こころが傷ついてしまったときは？からだと同じように、こころにも応急手当が必要です。

## 3学期もがんばろう！感染症対策！！

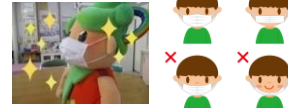
### 1 手洗い

しっかり手をあらいましょう。  
手をあらったあとは、きれいなハンカチで、ふきます。



### 2 マスク

はなと口をおおいます。「はながすぐに出てしまう」「あごがおおえない」などはサイズが合っていないかもしれません。サイズが合っているか、かならずおうちの人とくんにしょう。



### 3 たいちょうかんり

まいあさ元気か、かくにんしましょう。  
いつもとちがって元気がないときは、学校をお休みします。また、いっしょにすんでいる人のぐあいがわるいときもお休みしましょう。



保護者の方へ

### 4 かんき

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



### ○感染症対策のご協力ありがとうございます

今冬は新型コロナウイルス感染症の他、季節性インフルエンザにかかる児童も増えています。感染症対策に対するご家庭のご協力をいただき、ありがとうございます。

職員一同感染症対策に十分留意しながら、教育活動をおこなっています。引き続きご協力をよろしく願っています。

### ○家庭での感染症対策について疑問大募集！

今年度の2回目の学校保健員会として、感染症対策（コロナ・インフルエンザ・胃腸炎）の情報提供（書面）を計画しています。ご家庭での感染症対策として、知りたいこと、疑問に思うこと、またはお勧めしたい情報、ご家庭での工夫などありましたらぜひ教えてください。疑問・情報は、下記にご記入の上、2/6 までにご提出ください。たくさんのお問い合わせお待ちしております。

キリトリ線

感染症対策の疑問・おススメ情報（学校保健委員会）

児童氏名（ 年 組 ）

家庭での感染症（新型コロナ・インフルエンザ・感染性胃腸炎）対策の疑問やおススメ情報

例：こういうことで困った、こんな時どうすればよいの？ こんなグッズが便利だった！ などなど

提出べ切：2月6日（月） 提出先：担任→保健室