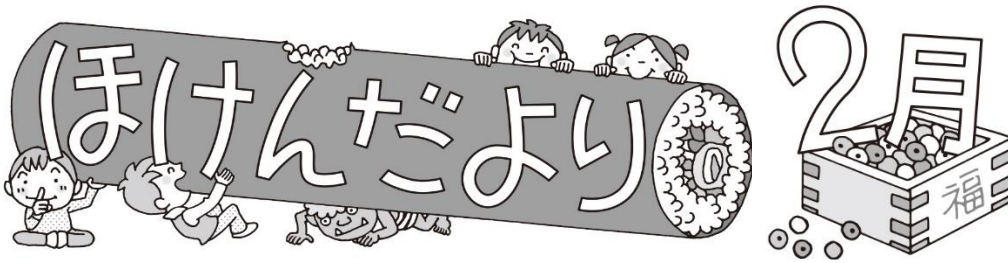


令和6年1月31日
江戸川区立東小岩小学校
校長 牧岡 優美子
保健室 岩田 千絵

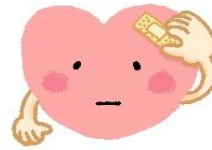


2月保健目標『心の健康について考えましょう。』

今年の冬は年が明けてからも気温が、平年より高い日が多く、暖冬と言われ
ています。暖冬の影響でもうすでに花粉も飛び始めているそうです。症状が
悪化しないように早めに対応しましょう。春先に流行するインフルエンザ B型も
出始めました。手洗い・うがい、マスクをして感染症にもならないように予防し
ましょう。



心の手当てが必要な時は？



からだに傷ができたときには、洗ってバンソウコウを貼り、手当てをします。では、心が傷ついたときにはどの
ように対応したらよいのでしょうか？心にも、体と同じように手当てが必要です。おすすめの方法を紹介します。
自分に合うものを見つけてみてください。



♡相談する

家族・友達・先生など、話しやすい人に
相談してみましょう。気持ちが落ち着き、
解決方法が見つかるかもしれません。

♡体を動かす

運動には心と体をリラックスさせる効果が
あります。疲れすぎないように「すっきりし
た！」くらいがちょうどよいです。

♡笑う

笑いには、免疫力を高める、ストレスを
解消する、脳の働きをよくするなど、心にも
体にも良い働きがたくさんあります。大笑い
しなくても、笑顔でも効果はあるそうです。



♡紙に書いてみる

不安や悩みを紙に書
くことで心の整理をす
ることができます。

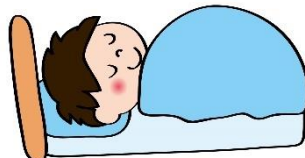


♡好きなことをする

本を読む、絵を描く、歌
を歌う、音楽を聞く、好き
なものを食べるなど。好き
なことをして気分を変えて
みましょう。

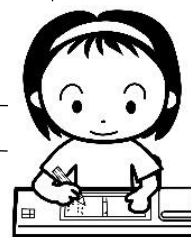
♡ゆっくり休む

心にも休みは必要です。すいみんをたっ
ぷりとして、すっきりした心で物事を考える
と、また違う考え方が見つかるかもしれませ
ん。



♡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。
ゆっくり呼吸をして肩の力をぬきましょう。



子どもの肌を守る 冬のスキンケア

子どもは肌の水分を保つ機能が未熟なため、大人よりも肌が乾燥しやすいです。

特に空気が乾燥する冬はお子さんに湿疹などの肌トラブルが起こりやすい時期。肌を守るためにスキンケアをしましょう。



お風呂はぬるめのお湯で。刺激の少ない石けんをよく泡立て、手のひらで優しく洗いましょう。

水分が失われやすいお風呂上がりは、ローションをぬって水分補給をしたり、ワセリンで肌の表面に膜を作って保湿を心がけて。



加湿器などで空気の乾燥も防ぎましょう

花粉症の季節がやってきました



花粉症はこのような症状があります

くしゃみ



くしゃみが何回も出ます。

鼻水



透明でさらさらした鼻水が出ます。

鼻づまり



鼻をかんでもなかなかすっきりしません。

目のかゆみ



かゆみがあるときはゴシゴシこすらず、冷たいタオル等で冷やしましょう。

こんな日は花粉が多いです



気温が一気に上昇したとき



風が強い日

日中の最高気温が高い日



雨が降った日の翌日



症状がひどいときは早めに病院受診をしましょう。

花粉症対策をしましょう！

- ・手洗い・うがいをする。
- ・マスクをする。
- ・帽子をかぶる。
- ・メガネをかける。
- ・部屋に入る前に花粉を落とす。
- ・顔を洗う。