

ほけんだより

2月

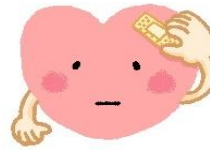
令和 7年 1月 31日
江戸川区立東小岩小学校
校長 佐々木 恵子
養護教諭 岩田 千絵

2月保健目標 『心の健康について考えましょう。』

2025年が始まり、あっという間に1カ月が経ちました。今年の立春は2月3日です。周りをよく見てみると梅の花が咲き始めたり、今日は暖かいと感じる日があったり、少しずつ春が近づいてきていることを感じます。春の暖かさが待ち遠しいですが、花粉が飛び始める時期でもあります。早めに花粉対策をしましょう。



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って、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。



「ポケットハンド」を
していませんか

「ポケットハンド」とはポケットに手を入
れること。手が冷たくて暖かいポケットの中
に入れたくなる気持ちもわかります。

でもこの状態でいると、自然と背中が曲が
って姿勢が悪くなってしまいます。

もっと気を付けたいのが
転んだ時。手がポケットに
入っていると、とっさに手



を出さず、歯が折れたり、頭をぶついたり、
大げがつながります。

「ポケットからすぐに出せるよ」と思うか

もしれませんが、人が転ぶまでの時間は約1
秒。でも人が転ぶと思ってから手を出すまで

には3秒もかかって間に合いません。

寒い時は手袋をして、
転倒に注意しましょう。



ならべかえゲーム

① や お は き ② ん さ あ は ご

一日を元気に過ごすコツは、毎朝
①をして②の時間をつくること。
できていない人は明日からチャレ
ンジしてみましょう。



4月20日 ② 5月4日 ①: 2頁



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。

はなみず
鼻水



透明でさらさらした
鼻水が出ます。

はな
鼻づまり



鼻をかんでもなかなか
かすっきりしません。

め
目のかゆみ



かゆみがあるときはゴシゴシこすら
ず、冷たいタオルなどで冷やしまし
よう。

◎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

花粉症対策

を始めよう



◎花粉症対策をしましょう！

- ・手洗いうがいをする。
- ・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。



◎症状がひどいときは早めに病院を受診しましょう。