

ほけんだより2月

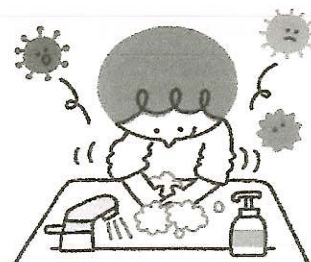
川口市立朝日東小学校
保健室
令和6年2月8日

1年の中で最も寒い季節がやってきました。朝東っ子のみなさんは、コートを手放してもあたたかい服装ができていますか？衣服の下に肌を着たり、薄手の服を重ねたりすると、服と体の間にあたたかい空気の層ができて寒さを感じづらくなります。ぜひ試してみてくださいね。寒い季節も、元気に過ごしましょう。

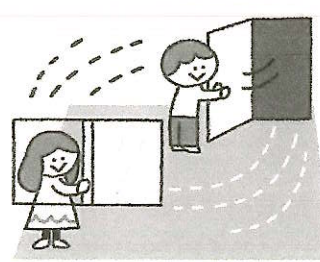
覚えよう！ やってみよう！ 寒い季節の健康生活術



部屋の中でも外でも、寒さに合わせた衣服の調節



外から帰ってきたときは、石けんであわあわ手洗い、感染予防



換気しよう、家でも学校でも！部屋の空気が汚れる前に

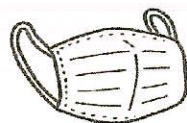
もう
はじまっている？！

花ふん症

花ふん症の症状をおさえるポイントは、とにかく「花ふんをからだにつけない・入れない」こと。そのための基本アイテムをおさらいしておきましょう。



●マスク



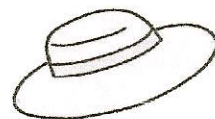
鼻・のどから入る花ふんをガード。鼻やあごの部分にすき間ができないようにつけて、外ではなるべくはずさないようにしましょう。

●メガネ／ゴーグル

広くカバーできるゴーグルタイプのほうがこうかがありますが、見た目が気になる人も…。メガネタイプと使い分けてもよいかもしれません。



●ぼうし



頭（かみの毛）には花ふんがつきやすいため、つばのひろいぼうしを。かみが長い人はゴムなどでまとめておきましょう。

●コート

ぼうしとあわせて使いましょう。おもてがツルツルしているものがおすすめ。外から帰ったときは、花ふんをよくはらってから中に入りましょう。



「よくないストレス」

があれば…？

「ストレス」はよくないものというイメージでとらえられることが多いですが、実はストレスには『よいもの』と『よくないもの』があります。



私たちは日々、さまざまなしげきを受けながら生活しています。これらを受けている状態を「ストレス状態」、それを引き起こすものを「ストレスラー」といいます。たとえば「サッカーをする」というストレスラーを考えたとき、サッカーが好きな人は「楽しみ」「がんばろう」と感じてよいストレスになるのに対して、あまり好きではない人は「めんどくさい」「ゆううつ」と感じてよくないストレスになる、というわけです。



よいストレスは、ものごとに対するやる気や、生活の中で前向きな目標をもつことにつながっていきます。一方、よくないストレスはたまっていくと心だけでなく、からだの調子にもえきようが出てきます。のんびり休んだり、好きな音楽を聴いたりして、うまくつき合っていきたいですね。

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！

こんなふうに、ある物事を異な
る『枠組み』で見ることをリフレー
ミングといいます。あなたが自分
で「気になる」「直したい」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。

しもやけにご用心！

「しもやけ」になっていませんか？「しもやけ」は、冬の時期、水や氷などの冷たい刺激によって皮膚の血流が悪くなり、赤くはれたり、痛みやかゆみが出たりする病気です。「しもやけ」になりやすいのは、冬の初めや終わり、一日の寒暖差が激しいときです。毎年、繰り返す人は予防に気をつけましょう。

- ☐ 手足が濡れたら、乾いたタオルなどですぐに水分をふき取る。
- ☐ お風呂にゆっくり浸かって、体全体を温める（熱めのお湯はNG）。
- ☐ ハンドクリームなどを塗って、保湿する。



保護者の方へ

日頃より、本校での感染症予防の取り組みにご理解ご協力をいただきありがとうございます。
本校では現在、新型コロナウイルス感染症、インフルエンザ、胃腸炎など、さまざまな病気での欠席が増えています。ご家庭でのお子様の健康観察にご留意ください。しっかりと休養を取ると体の回復も早まりますので、体調のよくないときには、無理に登校しないようお願いいたします。