



家庭数

布鎌小学校

保健室

令和5年2月21日

冷たい風が吹く日もありますが、野花が咲き、緑が見られるようになってきました。春が近づいているんですね。木々の枝には、花のつぼみや、芽のふくらみがあります。植物や生き物たちも、寒さに耐えぬいて春を心まちにしていることでしょう。



＜今月の保健目標＞

思いやりの心をもとう

「思いやりの心」ってなんだろう？他の人の気持ちをかんがえて、やさしくしたいと思うこと。やさしくするって、どういうこと？自分がしてもらって、うれしかったことを思い出してみよう。

心のカゼにも 気をつけて

心のカゼの症状

- ・食欲がない
- ・眠りが浅い
- ・体がだるい
- ・やる気が出ない など

心のカゼの原因

- ・友だちとケンカした
- ・心配なことがある
- ・うまく気持ちを伝えられない
- ・習いごとや勉強で忙しい など

心のカゼの治療法

- ・誰かに話す
- ・お風呂にゆっくり入る
- ・「楽しい」と思うことをする
- ・のんびり過ごす時間を作る など



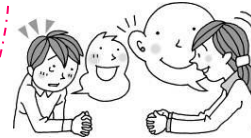
- ・つらいこと
- ・くるしいこと
- ・こまっていること
- ・かなしいこと
- ・なやんでいること



ほけんしつでも
おはなしきょうよ。



あなたが安心して話せる人に話してみよう。だいじょうぶ、ひとりじゃないよ。



深呼吸の効果

イライラ・緊張するとどうなる？

イライラした時や緊張した時に、体はどうなっているかな？ 少し観察してみよう。
胸やお腹にくぐと力が入って、筋肉がかたくなっているね。なんだか呼吸もしづらそう。



深呼吸するとどうなる？

たくさん空気を吸うと、体のすみずみまで酸素をいきわたらせることができるよ。深い呼吸は横隔膜や筋肉を自然と動かすから、体の緊張もほぐれるんだよ。
イライラ・緊張した時は深呼吸して、体の変化を感じてみよう。



やさしい言葉

がんばってるね
だいじょうぶ
ありがとう
すてかだね
ふわふわ言葉を使おう



予防対策を続けて
免疫力を
高めましょう



<ストレスとじょうずにつきあおう>

思いあたることは？

いろいろな要素が重なってストレスになります



どうすればいい？

ストレスを解消するための「3つのR」

Rest (休息)

からだを休め、ゆっくりできる時間を
持ちましょう。
疲れを感じる前に休むのがコツです。

Recreation (息抜き)

「しなければならない」こと以外に、
楽しめるものを見つけましょう。
時間は短くても、気分転換の効果
があります。

Relaxation (リラックス)

からだや心の緊張をほぐしましょう。
腹式呼吸や軽いストレッチが手軽
で、効果的です。

“笑う”だけで、
心もからだも元気アップ↑

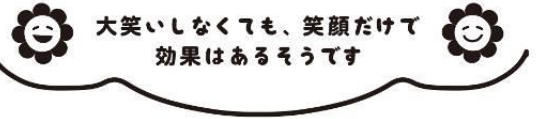
私たちのからだは、常に細菌やウイルスが侵入
したり、がん細胞が生まれたりしています。でも、
だいじょうぶ。そんな病気のもとを、ナチュラル
キラー細胞という免疫力が退治してくれています。

ナチュラルキラー細胞を元気に
にするのは、私たちの“笑い”。
反対に悲しみやストレスを受け
取ると、元気をなくします。



“笑う”と他にもいろいろないいことが

- 脳の働きがよくなる
- 血液の流れがよくなる
- 自律神経のバランスがよくなる
- ストレスの解消になる
- 幸福感がアップする



花粉が飛び始めました

花粉症 早めの対策が
オススメです



症状が出る前に早めに治療を開始すると、
こんなことが期待できます。

- 症状を軽くする
- 症状が出る期間を短くする
- 一番つらい時期に
使用する薬の量を減らせる

花粉情報をチェックして
早めの対策を！

花粉症の人
もそうでない人も



花粉を避けるためにできることは？



この症状は
カゼ？
それとも
花粉症？

	カゼ	花粉症
鼻水	粘りがあって黄色っぽい	透明でサラッとしている
くしゃみ	1回~数回くらい	連続で何度も出る
熱	微熱 (38℃くらいまで)	ほとんど出ない
症状が強くなる時間帯	1日中だいたい同じ	起きてすぐ、昼間、日が暮れるころ



症状がつよくなる時には、病院で診察してもらいましょう。

気になる症状がある人は相談してくださいね

