

ほけんだより 2月号

令和6年1月31日
江戸川区立船堀小学校
校長 山下 靖雄

2月4日は「立春」です。寒さのピークを迎え、徐々に春めいた気温や天候になっていきます。今年は暖冬傾向と言われているようですが、寒い日もまだあります。特に登下校中は日中に比べて寒いので、服装を工夫して、寒さから身を守りましょう。

船堀小学校では、現在感染症は落ちついていますが、引き続き「手洗い」や「咳エチケット」など感染症対策をしていきましょう。

花粉症？ かぜ？ どっち？

鼻水の原因は花粉症かな？ それともかぜかな？ 自分の症状で当てはまる方に○をつけましょう。

花粉症		かぜ
とうめい サラサラ	 鼻水	黄色い、ねばねば
くりかえして 何度も	 くしゃみ	ときどき
ない あってもび熱	 熱	び熱や高熱
ひる 昼から夕方 症状が強くなる	 時間	時間に関係なく 症状がある
は 晴れ、風の日に 症状が強くなる	 天気	天気は関係なく 症状がある

こころも温めて、冷まして…

「だいじょうぶ？」「ありがと」などのふわふわ言葉を言われたら、温かい気持ちになりますね。みなさんは、周りの人のこころのウォームアップをしていますか？ 逆に、みなさんがイライラしたりムツとしたりすることがあったら…そんな時は、こころのクールダウンが大切。深呼吸する、その場をはなれるなどしましょう。

運動する時はウォームアップやクールダウンが必要ですが、こころにも大切です。



* 2月の保健目標 心と体を大切にしましょう *

心の健康（ストレス）チェック



うれしかったり、おこったり、かなしかったり、心はいつも変わっていきますね。でも、ずっとおこったり、かなしんでいたりすると、心がだんだんとつかれてしまいます。今の自分の心の状態で思いあたることはあるかチェックしてみましょう。

- ☐ イライラする
- ☐ 気持ちがしずんでいる
- ☐ やる気がおきない
- ☐ ものごとに集中できない
- ☐ ものすごくつかれている
- ☐ 食欲がわからない
- ☐ あまり笑わなくなった
- ☐ 気になることがあって夜ねむれない
- ☐ 自分はダメだと思っている
- ☐ よく自分をほかの人とくらべてしまう

チェックの数が
2～6個

少しストレスがたまっていますね。これ以上、ストレスをためないようにリフレッシュするなど、じょうずに気分を入れかえてすごしましょう。

チェックの数が
0～1個

ストレスとうまくつきあえているようです。このままストレスをためないようにすごしましょう。

チェックの数が
7～10個

かなりのストレスがたまっているようです。ストレスがたまりすぎると、心だけでなく、からだの調子が悪くなることもあります。ストレスの原因をへらす方法を考えてみましょう。

免疫力アップ！

笑うと、体に侵入したウイルスや細菌をやっつけてくれるナチュラルキラー細胞がパワーアップ！風邪などにかかりにくくなります。



笑って

体も心も元気

自分もみんなも幸せに！

笑うと、脳から幸せホルモンが分泌されてプラス思考に。笑っているあなたを見た周りの人もきっと笑顔になります♪

