

すこやか



令和6年2月 外野小保健室

2月の保健目標

心の健康を考えよう

1月は外野小には新型コロナウイルスに罹患する児童が多くみられました。また、市内ではインフルエンザ、感染性胃腸炎、溶連菌感染症などが流行しています。年が明けて一ヶ月、風邪や感染症だけでなく、心の不調も出てきていないでしょうか。悩みや心配事は自分に溜め込まず、誰かに話してみませんか？

優しい言葉で
心もポカポカに



《2月の保健関係行事》

項目	対象	実施日	お知らせ
清潔検査	1~6年	5日 (月)	外野小では新型コロナウイルスが流行中です。手洗いの後、毎日清潔なハンカチを使えるよう、必ず身に付けてください。つめも短く切ってください。

《3年生の保健学習に参加しました》

3年生の保健学習で、手洗いや体の清潔について勉強しました。手洗い実験では、洗い残しが分かるクリームを手にもって、ブラックライトを当てて白く光る（＝洗い残し）とところがどこかを観察しました。



こんなに洗い残しがあるなんてびっくり！



指先はオオカミの手で洗おう！

正しい手洗いの方法を動画で学び、汚れが落ちにくい指先や指の間などを意識してもう一度手洗いをしたところ、一回目よりもきれいに洗うことができました。

また、体の清潔では、一見汚れていなさそうな服でも、汗などにより、そのままにしておくと菌が増えて不衛生であることを学びました。体を清潔にすることは病気を防ぐことにつながります。これからも健康のために、清潔にすることを意識していきましょう。



《心の健康を考えよう ストレスのサイン》

自分のストレス状態に気付かないで、心の調子をくずしているのに、そのままがんばり続けてしまうことがあります。そこで、ストレスサインを知っておくことが大切になります。

自分のストレスに気付けるようになると、適切に休むことができるようになります。早めにストレスに気付いて、適切に休むことが、心と体の健康には大切です。

こころのサイン

- 不安や緊張が高まって、イライラしたり怒りっぽくなったりする。
- ちょっとしたことでも驚いたり、急に泣き出したりする。
- 気分が落ち込んで、やる気がなくなる。
- 人づきあいが面倒になって避けるようになる。

体のサイン

- 肩こりや頭痛、腹痛、腰痛などの痛みが出てくる。
- 寝つきが悪くなったり、夜中や朝方に目が覚めたりする。
- 食欲がなくなって食べられなくなったり、逆に食べすぎたりしてしまう。
- 下痢したり、便秘したりしやすくなる。
- めまいや耳鳴りがする。



ともだち 友達とうまく いっている!?



友達とどう付き合っつてよいかわからないと、悩なやんでいませんか。実は、そう悩なやむ人は少すくなくありません。「あの人は付き合あい上手じょうずでいいなあ」と思おもっていても、意い外がいに本ほん人にんは悩なやんでいることもあります。友とも達だちと楽たのしくなごやかに付つき合あいたいなら、こんなことを意識いしきしてみませんか。

●頭あたまから否ひてい定ていせずずに、相あ手てのはなし話きを聞きく

●人ひとの悪わる口くちを言いわない

●見み栄えや意い地じを張はらない

たただだし、相あ手てを気き遣づかうあまり、いいつつも自じ分ぶんが我が慢まんするひつ要ようはあありまません。友とも達だちのかず数おほがおほ多おほければ多おほいいほほどいいわわけでもあありまません。よよい友ゆう情じょうは、ゆゆっくり育そだつもの。焦あせらななくても大だい丈じょう夫ぶですすよ。

《お知らせ》

- 視力管理カード・歯科受診結果報告書・各種受診結果について、学級担任へ提出して
くださいますようお願いいたします。必要なご家庭には、2月中に受診のお勧めをお渡
ししますので、受診していただきますようお願いいたします。