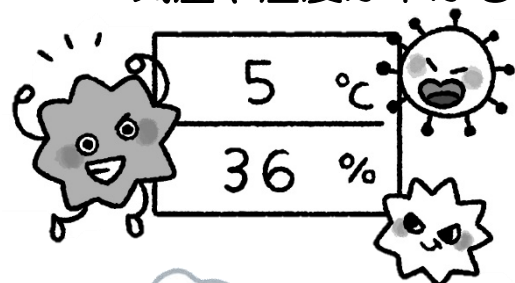


ほけんだより2月

下東条小学校
ほけんしつ
R6.2.1

冬休み明けのいきいき点検表はどうでしたか？夏休み明けと比べて、「1回じゅうなん体操が多くできた」「朝ごはんをバランスよく食べられた」という人もいて、よく頑張っていたと思います。中には、全部が毎日できました。満点でしたという人もいました。すばらしいですね。点検表がなくても、これからも続けていってほしいなと思います。

気温や湿度が下がると・・・ウイルスは元気に！

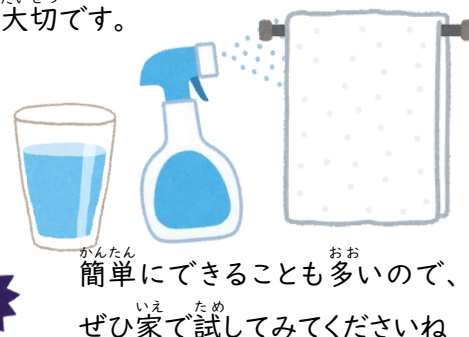


特に湿度が低いと、ウイルスは空気にただよっている時間が長くなります。そうすると、呼吸を通して、口や鼻からウイルスが体に入りやすくなります。

そのため、湿度を上げてウイルスが空気をただよっている時間を短くすることが大切です。

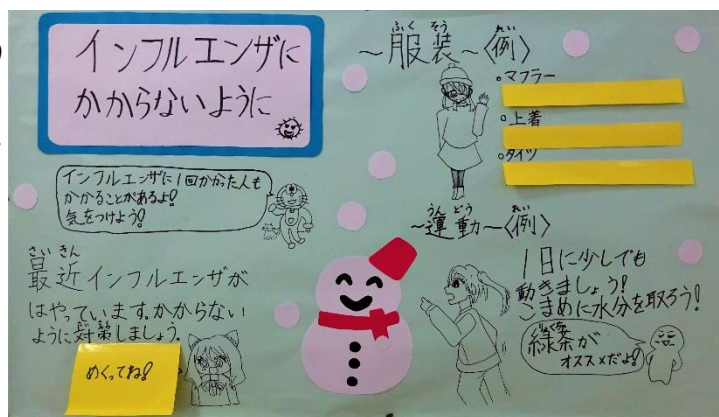
湿度を上げるために

- ・加湿器を使う
- ・細かいミストがでてくる霧吹きを使う
- ・ぬれたタオルをほす
- ・コップに水を入れる



簡単にできることも多いので、ぜひ家で試してみてくださいね

保健・給食委員会からのお知らせ



☆2月初め

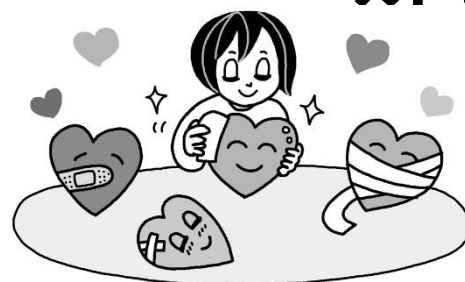
「手洗いスタンプ」

給食の前にしっかりと手を洗いましょう♪

☆2月終わり～3月

「身長伸びたかな？」1年間どれくらい伸びたかみてみましょう。

ストレスとうまくつきあおう



保健室前のホワイトボードにも、このテーマを書きました。心と体はつながっているの、ストレスから頭やお腹が痛くなったりと体調不良につながる場合があります。自分の「心」について振り返ってみましょう。

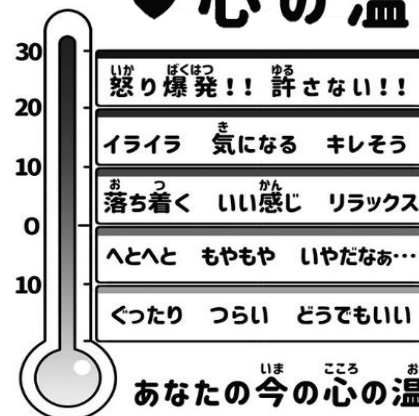
「ストレス」とは、刺激を受けたときに生じる緊張状態のことです。刺激は主に4つあります。

- 天気、音などの環境によるもの
- 病気や睡眠不足などの身体的なもの
- 不安や悩みなどの心理的なもの
- 人間関係がうまくいかない、忙しいなどの社会的なもの

つまり、日常で起こるすべての様々な変化がストレスの原因となります。



心の温度計



あなたの今の心の温度は、どのくらい？

ストレスによって、「イライラ」する人、「ぐったり」してしまう人。現れる気持ちとしては、さまざまあります。たまには1日を振り返ってみて、どんなときに「心の温度」が上がったのか、どんなときに下がったのかを考えてみましょう。そして、いい感じの温度でいるために、どうしたらいいか見つけましょう。

「いかり」をしずめたいときは

怒りも自分の大切な気持ちの1つです。無理に抑え込んで我慢することばかりが良いわけではありませんが、怒りをしずめたいときに試してほしい3つをしょうかいします。

☆その場をはなれる

☆深呼吸をする(吸った2倍くらいの時間をかけて吐きましょう)

☆1～6まで数字をゆっくり数える

