

ほけんだより



2月

R6. 2. 1 敷島北小学校保健室

3学期になってから、寒さがきびしい日もあったり、あたたかく感じられる日もあったりして、気温の差が大きいですね。かぜをひかないように服そうでうまく調節しましょう。かぜやインフルエンザには、まだ注意が必要です。うがい手あらいも忘れずに、ていねいにしてくださいね。

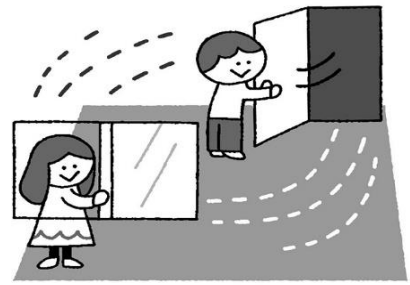
覚えよう!! やってみよう!! 寒い季節の健康生活術



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

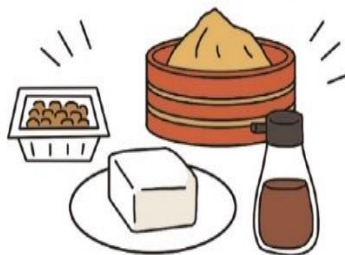
としの数以上に
食べたい
大豆



2月3日は節分です。最近では「えほう巻」も広まっていますが、節分といえはやはり豆まき。豆を自分のとしの数だけ(または1つ多めに)食べるとからだ

がじょうぶになり、かぜをひかないといわれています。実際に、豆まきでよく使われている大豆はたんぱく質のほか、食物せんいやカルシウム、鉄分、ビタミン(E・B₁)などもとれる、すばらしい食品です。大豆を食べるとからだによいことから、こうした言い伝えができたのかもしれません。

そのまま食べるだけでなく、とうふや納豆などの食べ物、みそやしょう油といった調味料も大豆から作られています。ふだんの食事でもしっかりとっていきたいですね!



ゆだんたいき ぼうかんだいさく かんせん
油断大敵、防寒対策・感染

よぼうたいさく つづ
予防対策を続けよう!

暦の上では「節分」から「立春」で春を迎える頃ですが、まだ寒い日が続いています。インフルエンザや新型コロナウイルス感染症の発生もみられるため油断しないでしっかりした、防寒対策、感染予防対策に心がけてください。



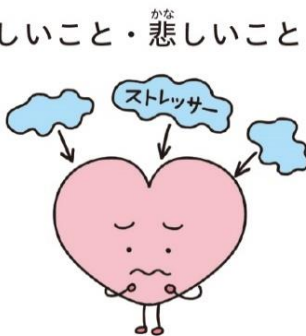


ストレスってなんだろう？

寒い日が続きますね。からだがちこまると、何となくこころも重たい…そんなふうに感じることはありませんか？ わたしたちのからだところには、強いつながりがあります。からだの調子がよくないと気分がおちこんでしまうように、なやみごとがあると頭やお腹が痛くなったりすることもあるのです。

●ストレスのしくみとは？

わたしたちのこころは、生活の中でうれしいこと・悲しいことなどのさまざまなしげきを受けて変化します。このしげきを「ストレッサー」、変化を「ストレス反応」といいます。たとえば、おこられてイヤな気分になる、落ちこむ…こうしたことが積み重なると、イライラして物や人にあたる、やる気がなくなるなど、さまざまなえいきょうが出てしまいます。



●ストレスをためないためには？

- ・好きなことをする
(音楽をきく、本を読むなど)
- ・からだを休める
(早く寝る、お風呂にゆっくり入るなど)
- ・友だちやおうちの人、先生に相談する



ストレスは誰にでもあるものだからこそ、うまくつき合っていくことが大切です。いろいろためして、軽くする方法を見つけると生活しやすくなりますよ。

やさしい言葉で
心もポカポカに



「ありがとう」「すごいね」

などのぽかぽか言葉、こんな

言葉を言われたら、なんだか

温かい気持ちになりますね。

まわりの人に優しい言葉を

かけるよう心がけましょう。

楽しいことしようよ！



自分が無条件で「楽しい！」と
思えることを探しておこう

ストレスはためないこと！ すずんでリラックス

すっきりした～！



ぐっすり十分な睡眠

こちいい～！



ぬるめの湯船につかる

たのし～！



趣味の時間を大切に

おいし～！



ときには自分にご褒美

これをしている時間が好き！ これをすれば必ずリラックスできるなにかをみつけておこう！