

2022.2.24(木)
敷島南小学校
保健室

あなたの「こころ」、^{ちょうし}調子はどうですか？

あたたかい^{はる}春がまちどおしい^{ひび}日々ですが、まだまだ朝^{あさ}と夜^{よる}の冷えこみが強く、体^{からだ}がストレスを感じやすい時期^{じき}です。また、日常^{にちじょう}ではオミクロン株^{かぶ}の感染^{かんせん}が広がり、がまんすることも多く^{おほ}あると思います。みなさんの「こころ」と「からだ」の様子^{ようす}はどうでしょうか？

不安^{いあん}やなやみがあるときは、やる気が^き出^でず、体調^{たいちょう}が悪^{わる}くなること^{こと}があります。



一方^{いつぱう}で、うれしいこと^{こと}や楽しいこと^{こと}があったり、目標^{もくひょう}ができた^{でき}たりすると、やる気^きが出て自然^{しぜん}にからだも動^{うご}きます。



「こころ」と「からだ」はたがいにえいきょうしあっています。



毎日^{まいにち}の生活^{せいかつ}の中で、楽しいこと^{こと}だけではなく、不安^{ふあん}になったり、なやんだい^{なやんだい}することができます。

そんな時^{とき}は… **なやみや不安^{ふあん}を軽く^{かる}する方法^{ほうほう}**を試^{ため}してみよう！

からだをうごかそう！

やす^{やす}じかん^{じかん}やたいいく^{たいいく}のじかん^{じかん}に

めい^{めい}いっぱい^{いっぱい}体^{からだ}をうごかすと、

き^きも^も気持ちがすっきりします。



周りの人に相談しよう

★相談^{そうだん}できるまわりの人^{ひと}

• 家族^{かぞく}

• 友達^{ともだち}

• 担任^{たんしん}の先生^{せんせい}、保健室^{ほけんしつ}の先生^{せんせい}

• スクールカウンセラー

すいみんをたっぷり^と取ろう

きゅうよう^{きゅうよう}をとることは、体^{からだ}にも心^{こころ}にも

たいせつ^{たいせつ}大切なエネルギーになります。

じかん^{じかん}9時間^{じかん}～10時間はねるようにしましょう。



まだまだ続けるよ！コロナ対策



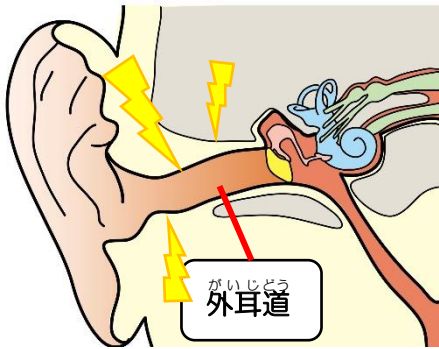
- ★石けんをしっかりと洗い手をあらう
- ★マスクをしっかりとつける(不織布がおすすめ)
- ★早ね、早起き、あさごはんの習慣をつける
- ★適度な運動やお手伝いをして体を動かす
- ★3密(密集・密閉・密接)をさける
- ★空気の入替えをする

《家の外でも中でも感染症予防!》



びょうきとたたかうための強い力をつけましょう!

【3月3日は耳の日】 指で耳の穴をかくのはやめよう!



外耳炎

指で耳の穴をかくことで、耳の穴の内側にある「外耳道」をつめで傷つけてしまいます。そこから細菌が入り、強い痛みやかゆみが出る場合があります。外耳道の耳あかは自然に取れることも多いですが、外耳道に指を突っ込むと耳あかが奥に入ってしまうこともあります。



花粉と『接触しない』ために

くしゃみ、鼻水、鼻づまり、目のかゆみ…など花粉症の症状が見られる人が多くなってきました。症状をおさえるために、早めに準備をしておきましょう。まずは、花粉とできるだけ『接触しない』ということが大切です。



マスク

花粉症対策の定番です。様々な種類のマスクがありますが、なるべく鼻とあごの部分にすき間ができないようなものを選びましょう。また、不織布マスクを使うと花粉が入りにくいのでおすすめです。

多少ですが、メガネでも花粉を防ぐことができます。ゴーグルタイプはより効果的ですが、デザインが気になる人は症状とのバランスで選びましょう。

メガネ(ゴーグル)



ぼうし

常に外に出ている頭(かみの毛)には花粉が付きやすいので、つばの広い帽子をかぶりましょう。また、長いかみはまとめて表面積を減らすようにすることもポイントです!