

2022.2.24(木)  
敷島南小学校  
保健室

## あなたの「こころ」、<sup>ちょうし</sup>調子はどうですか？

あたたかい<sup>はる</sup>春がまちどおしい<sup>ひび</sup>日々ですが、まだまだ朝と夜の<sup>あさ</sup>冷えこみが強く、<sup>つよ</sup>体が<sup>からだ</sup>ストレスを感じやすい時期です。また、日常ではオミクロン株の<sup>かぶ</sup>感染が<sup>かんせん</sup>広がり、<sup>ひろ</sup>がまんすることも多くあると思います。みなさんの「こころ」と「<sup>ようす</sup>からだ」の様子はどうでしょうか？

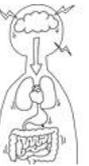
<sup>いあん</sup>不安やなやみがあるときは、やる<sup>き</sup>気が出ず、<sup>たいちよう</sup>体調が悪くなる<sup>わる</sup>ことがあります。



一方で、<sup>いつぱい</sup>うれしいことや<sup>たの</sup>楽しいことがあつたり、<sup>もくひよう</sup>目標が<sup>でき</sup>たりすると、やる<sup>き</sup>気が出て<sup>しぜん</sup>自然にからだも<sup>うご</sup>動きます。



**「こころ」と「からだ」はたがいにえいきょうしあっています。**



まいにち<sup>まいにち</sup>の生活<sup>せいかつ</sup>の中で、<sup>なか</sup>楽しいことだけではなく、<sup>ふあん</sup>不安になつたり、<sup>なや</sup>なやんだりすることが<sup>でき</sup>ます。

そんな<sup>とき</sup>時は… **なやみや不安<sup>ふあん</sup>を軽く<sup>かる</sup>する方法<sup>ほうほう</sup>**を試<sup>ため</sup>してみよう！

### からだをうごかそう！



やす<sup>やす</sup>じかん<sup>じかん</sup>や<sup>たいいく</sup>体育の<sup>じかん</sup>時間に

めい<sup>めい</sup>いっぱい<sup>からだ</sup>体をうごかすと、

き<sup>き</sup>もちが<sup>も</sup>すっきりします。

### 周りの人に相談しよう

★<sup>そうだん</sup>相談<sup>ひと</sup>できるまわりの人

• <sup>かぞく</sup>家族

• <sup>ともだち</sup>友達

• <sup>たん</sup>担任の<sup>せんせい</sup>先生、<sup>ほけんしつ</sup>保健室の<sup>せんせい</sup>先生

• <sup>スクールカウンセラー</sup>スクールカウンセラー



### すいみんを<sup>と</sup>たっぷり取ろう

<sup>きゆうよう</sup>休養をとることは、<sup>からだ</sup>体にも<sup>こころ</sup>心にも

<sup>たいせつ</sup>大切な<sup>エネルギー</sup>エネルギーになります。

<sup>じかん</sup>9時間～<sup>じかん</sup>10時間は<sup>ねる</sup>ねるように<sup>しまし</sup>しましょう。



# まだまだ続けるよ！コロナ対策



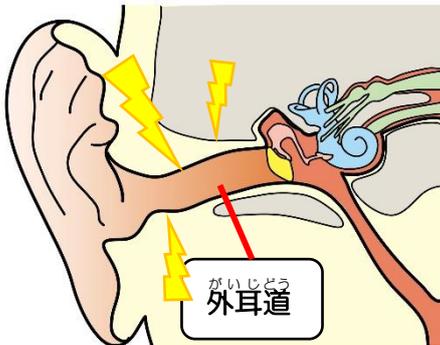
- ★石けんをつかっていねいに手をあらう
- ★マスクをしっかりとつける(不織布がおすすめ)
- ★早ね、早起き、あさごはんの習慣をつける
- ★適度な運動やお手伝いをして体を動かす
- ★3密(密集・密閉・密接)をさける
- ★空気の入替えをする

## 《家の外でも中でも感染予防!》



びょうき つよ ちから  
**病気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!



### がいじえん 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!