



2月

保健だよ!



2024. 2. 15 (木)

敷島南小学校

保健室

ふゆ 冬のかんそう(乾燥)に注意!

くうき かんそう きせつ てあら てあ あさお とき いた
 空気が乾燥する季節です。手洗いによって手荒れをしたり、朝起きた時にのどが痛くなったり
 する人が増えています。子どもの皮ふは、大人よりもすいたため、乾燥にとっても弱いので
 す。肌荒れてしまうと、そこからさまざまな菌が入りやすくなってしまいます。お風呂上
 がりの保湿クリームや、朝と夜にハンドクリームをこまめにぬるようにしましょう。

また、のどの乾燥予防には、加湿器で湿度を保つことが大切です。



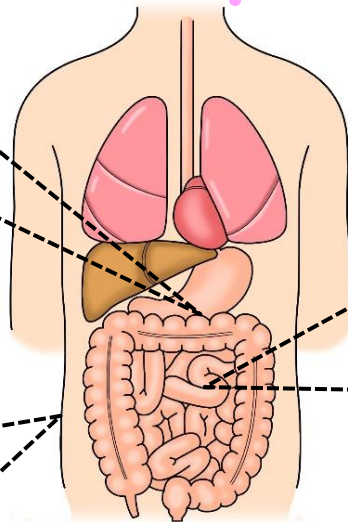
おなかがいたいのは どうして?

おなかがいたくて、こまったこ
 とがありますか?

じつ 実は、いたみの場所によって、
 ふくつ りゆう さまざま
 腹痛の理由は様々です。

みぞおちのあたりがいたい
 おねの真ん中、少しへこんだところ
 がきりきりと痛む…
 「胃腸炎」や「かぜ」のときに
 いたむことが多いです。

おなかの横がいたい
 走ったり、とびはねたりして
 体をたくさんゆらすといたくなる。
 じかん 時間がたつと、なおることが多いです。



おへそのまわりや、おへその下がいたい

おもい かん
 重い感じがしたり、ずきずきとしたお
 ときは、「うんち」が関係しています。
 た 食べた物は、ここにある「小腸」「大腸」
 ぐんち ぐんちになります。
 「下痢」や、うんちがたまりすぎる「便秘」
 になるといたくなることがあります。

てあ ほうほう 手当ての方法



- ① 少し様子を見してみる。(トイレに行く、お腹をあたためる。)
 ★トイレに行って、うんちが出なくてもふんばるだけで
 痛みがおさまることもあるよ!
- ② 横になって休む。体をあたためて、お腹の血流をよくする。

よこむ 横向きになって、足をまげて
 あし
 ねると楽になるよ。
 痛みが強いときは、
 おりをせずに、休んでね😊

みんなで学ぼう! アレルギーのこと



★アレルギーに関するクイズ★

みんなはどのくらい知っているかな?

2/17~2/23 はアレルギー週間です!

(1) 食物アレルギーは、すききらいではないので無理に食べさせてはいけない。

○か×か?

(2) 花粉症の人がアレルギーを起こしやすい食べ物は何でしょうか?

- ① 魚介類 ② 果物 ③ カレーライス ④ お菓子

(2) アレルギーを防ぐために必要なことは?

- ① 肌のほしつ ② 家のそうじ ③ こまめな換気

〈答え〉

(1) ○ (2) ② (3) ぜんぶ

アレルギーの正しい知識を持って、おたがいに理解し合しましょう。

自分のことを

知ってみよう!

知っているようで、意外と知らない自分のこと…。

自分の好きな一面が、ひとつでも多く増えますように



<p>① 自分を受け入れる</p> <p>長所 短所</p> <p>良い所も悪い所も、受け止めてみよう。</p>	<p>② 自分をほめます</p> <p>『やればできる』の気持ちを大切に、まずは一歩をふみ出そう!</p>	<p>③ 自分をほめる</p> <p>なにかやりとげたら、小さなことでも『ほこり』を持とう!</p>
<p>④ 自分を大切にする</p> <p>だれか、他の人のようにならなくて大丈夫。あなたはあなた。</p>	<p>⑤ 自分を信じる</p> <p>いつも自分の気持ちに正直でいよう。感じることは自由だよ。</p>	<p>⑥ 自分だけの時間を持つ</p> <p>ひとり一人ですごく楽しみを見つけることも大切だよ。</p>

ひとりひとりの気持ち大切にしよう

顔や体、考え方が全く一緒の人がいないように、人はみんな一人ひとりの『個性』があります。

身体の性と心の性が一緒の場合もあれば、ちがう場合もあります。自分が男の子なのか女の子なのかわからない、決めたくないという場合もあります。そして、好きになる相手が、ちがう性である場合や同性性である場合もあります。または、両方好きどちらも好きにならないという人もいます。

一人ひとり考え方や『性のあり方』はちがいますが、どれも大切にしていきたい気持ちですね。

ぼくは女の子の気持ちもあるよ

好きな人はいないなあ

わたしが今好きなのは女の子

私は女で好きになるのは男の子

ぼくは男で好きになるのは男の子

ぼくは男で好きになるのは女の子