

ほけんだより2月

令和3年2月1日

利府第三小学校

保健室

3学期が始まって1ヶ月が過ぎました。寒さが厳しい日がまだ続きますが、冬から春へと少しずつ変化していく月です。鼻がムズムズし出して花粉症対策を始める人もいるかと思いますが、感染症の予防にも気を付けたい時期ですが、どちらも「強い体」を作るポイントは同じです。

「早寝早起き・バランスの良い食事・適度な運動」の3つを心がけて、元気に過ごしていきましょう。



体の元気がない時にはゆっくり休めます。

では、心の元気がない時にはどうしますか？

元気のエネルギーをためる方法はたくさんあります。

自分に合った方法をさがしてみましょう。

☆どんな時に元気がなくなることが多い？



友だちとうまく
いかない時



おこられた
時



いそがしくて
つかれている時



不安や心配な
ことがある時

☆心の元気をためる方法は？

- ・体を動かす…心と体をリラックスさせる効果があります。疲れない程度に！
- ・深呼吸をする…不安な時は呼吸が浅くなりがちです。ゆっくり数えながら呼吸を。
- ・気持ちを紙に書く…自分の気持ちが整理されてスッキリする効果があります。
- ・だれかに話す…人に話を聞いてもらってスッキリする効果があります。

他にも「本を読む」「しゅみの時間（自分の好きなことをする時間）を作る」「よくねむる」「おいしいものを食べる」「あたたかいお風呂に入る」などいろいろな方法があります。ぜひ自分のおすすめの方法を教えてください。



イライラと 上手に 付き合おう

思い通りにならなくてイライラしたり、いやな言い方をされてムッとしたりすることは自然です。でも、イライラが大きいと楽しく過ごせません。上手に付き合ひましょう。

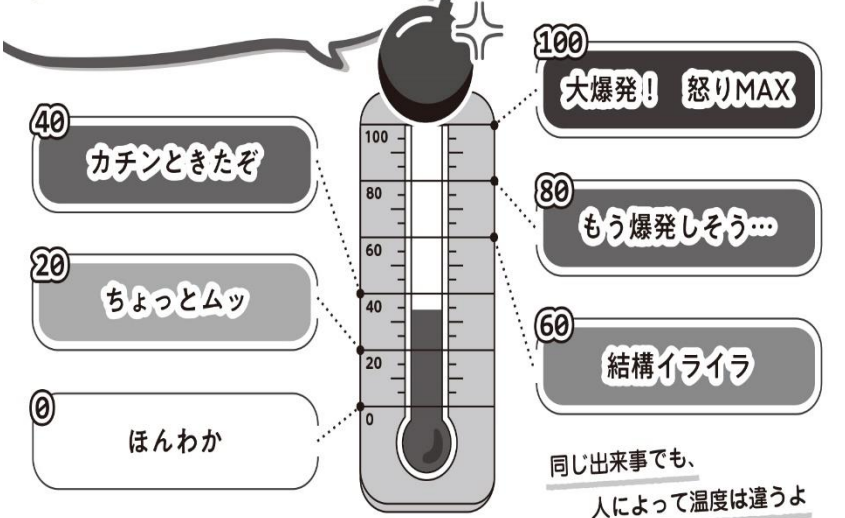
気持ちを 上手に 伝えよう

「わたし」「ぼく」を主語にして、相手を責めずに自分の気持ちや願いを伝える言い方をしましょう。
☆たとえば…
「静かにして！」
⇒「もう少し静かにしてもらえると嬉しいな」

花粉症対策を始めましょう！

- ・マスクは鼻までしっかりつける
- ・眼鏡をつける
- ・ツルツルした素材の服を着る
- ・外から帰ったらうがいや洗顔をする
- ・玄関の前で花粉を払い落とす

イライラ温度計



イライラ...としたときのクールダウン

「そ」の場を離れる

場所を変えて落ち着こう。
「トイレに行ってくる」など、
相手へのひと言は忘れずに。

「数」をかぞえる

頭の中で100から3ずつ
引いたり、英語でカウントし
たりと好きな方法でOK。



「ゆ」っくり呼吸をする



鼻から大きく息を吸って、
口から長くはきます。一緒に
イライラも体の外へ出そう！

「体」をゆるめる

イライラすると体に力が入
ってしまいます。肩の上げ下
げをして筋肉をゆるめよう。

なぜ？ 花粉症？

セルフ チェック表

花粉症		カゼ
何度も出る	くしゃみ	ときどきある
さらっとしている	鼻水	だんだん粘り気が強くなる
かゆみが出ることがある	目	症状はほとんどない
ほとんどない	せき	よくある