

えがおつうしん



桜並木学園
つくば市立並木小学校
保健だより NO.10
令和3年2月5日

2月の別名に「梅見月」があります。梅は厳しい寒さの後、春の訪れを告げる花です。今年で3年目を迎える元号の「令和」も、その梅のように一人一人が大きな花を咲かせられますようにと願って付けられました。まだまだ感染症に気を付けなければなりません、ウイルスに負けないように「早寝早起き・バランスの良い食事・適度な運動」を心がけて2月も元気に過ごしましょう。

【2月の保健安全目標】

- ◆保健：心の健康について考えよう
- ◆安全：冬を安全に過ごそう（登下校に気を付けよう・手袋を着用しよう）

【大切です！】～こころの応急手当について考えよう～

できるかな？

こころの応急手当

手当てが必要なとき



受け入れてもらえなかったとき



悩みが頭からはなれないとき



自分のことが嫌いになりそうとき



ひとりぼっちだと思ったとき

血が出たところにばんそうこうを貼ったり、熱があるときはゆっくり休んだり…では、こころが傷ついてしまったときは？からだと同じように、こころにも応急手当が必要です。

手当て

からだを動かす

こころとからだをリラックスさせる効果があります。疲れてしまわないよう「スッキリした！」と思えるくらいを目安に。

深呼吸をする

不安や緊張が強くなると、呼吸が浅くなりがちです。ゆっくり「いーち、にー、さーん」と数えながら呼吸してみましょう。

気持ちを紙に書く

悩みを少し離れたところから見ると、今まで思いつかなかった別の考えを発見できるかもしれません。

笑い飛ばす

自分の失敗を笑ってみましょう。少し気持ちが楽になって、解決策が見えてくるかもしれません。

ほかに、誰かに話す、1人の時間を作る、本を読む、大きな声で歌うなど、こころの手当てはいろいろ。「これが正解」というものではありません。
自分に合った手当ての方法をさがしてみよう。

＜あいがとうは魔法の言葉＞

友達に優しくもらった時、「ありがとう」と伝えていませんか？実は、感謝の言葉を口にすると脳や体に良いホルモンが出ます。体の調子を良くするホルモンのおかげでぐっすり眠れたり、勉強に集中できたりします。「ありがとう」は、言った人も言われた人も優しい気持ちになる素敵な言葉ですね。

- ◆セロトニン…心のバランスを整える。
- ◆ドーパミン…やる気を出させる。
- ◆オキシトシン…幸せな気持ちにしてくれる。



【そろそろ花粉症にご注意を！】

花粉症の季節が近づいてきました。今年花粉飛散量の予報をみますと、茨城県は例年より多いようです。下記の症状が当てはまる人は、症状がひどくならないうちに一度専門のお医者さんに診てもらいましょう。

＜花粉症の主な症状＞

- ☒ 続けて何度もくしゃみが出る
- ☒ 透明な鼻水が出る
- ☒ 熱やのどの痛みはない
- ☒ 目のかゆみがある



※花粉は、空気が乾燥して晴れている日や風が強い時によく飛びます。出かける時は、帽子・メガネ・ツルツルとした素材の上着を着て花粉をガードしましょう。

【1年生保護者のみなさまへ】

◆色覚検査のお知らせです。よろしくお願いします。

色覚検査について	<ul style="list-style-type: none"> ・対象者：1年生希望者 ・日時：2月15日(月)～2月19日(金) ※朝の時間に実施します。 ・内容：色覚検査表によるスクリーニング検査 ・定期健康診断ではないため、保護者の方からご希望のあったお子さんのみ実施します。ご希望の方は、連絡帳で2月10日(水)までにお知らせください。 <p>＜先天性色覚異常とは＞</p> <p>先天性色覚異常は男子の約5%(20人に1人)、女子の約0.2%(500人に1人)の割合にみられると言われています。色が全く分からないというわけではなく、色によって見分けにくいことがある程度で、日常生活にほとんど不自由はありません。しかし、状況によっては色を使った授業の一部が理解しにくいことがあるため、学校生活では配慮が必要です。</p> <p>また、色の見え方を知っておくことは、将来の進学や就職のために大切です。</p>
----------	---

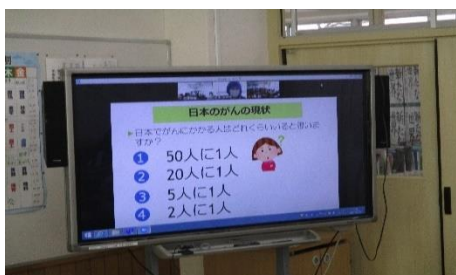
【今月の保健室から】

2月2日(火)、6年生を対象にZOOMを活用したがん教育を行いました。がんについて基本的な知識を学んだ後、動画で経験者の方の話を聞きました。その後の自分や家族に向けてメッセージを記入する時間では、真剣に家族の健康を気にかけたり、予防法について紹介したりする様子がありました。「がん」は日本人にとって身近な病気になっています。今回の授業をきっかけに、自分自身や家族の健康について向き合う機会としてほしいところです。

がんを予防するために ～5つの生活習慣を守りましょう～

- ①たばこは絶対に吸わない！（他人のたばこの煙も避けましょう）
- ②お酒を飲み過ぎない！（お酒は20歳になってから）
- ③バランスの良い食事をとりましょう。（野菜と果物を積極的に）
- ④適正体重を守りましょう。（太りすぎもやせすぎも良くありません）
- ⑤運動する習慣を身に付けましょう。（体の免疫力UP!）

※定期的ながん検診を受けて、早期発見につなげることが大切です。



ZOOMを活用した保健指導は初の試みでしたが、今後も機会があれば行ってみたいと考えています。