

さわやかだより 2月

高岡市立古府小学校保健室 令和6年1月30日

2月5日は「笑顔の日」。に(2)こ(5)の語呂合わせだそうです。笑顔は、心と体を元気にします。たとえば、記憶力が上がる、リラックスする、免疫力が上がる、幸せな気持ちがわく、ストレスが解消される・・・たくさんのよい効果をもたらすことが分かっています。

今回のさわやかだよりでは、「ストレス」についてお伝えしたいと思います。適度なストレスはやる気を出し、自分の力を発揮できるようにします。しかし、強すぎるストレスは、心と体の元気をなくします。

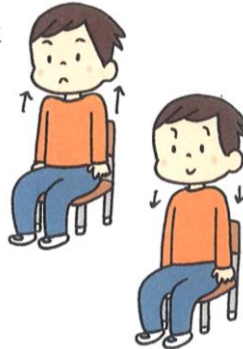
強いストレスを乗り越えるためのヒント

心と体をリラックスさせる

軽い運動

「新しい保健5・6」東京書籍より

- 1 両方のかたを、耳に近づけるように、ぐっと上げる。
- 2 5秒間、そのままにする。
- 3 一気に力をぬぎ、力がぬけていく感覚を味わう。



呼吸法

- 1 「1, 2, 3」で、鼻から息をすいこむ。おなかがあふくらむようにすう。
- 2 「4」で、息を止める。
- 3 「5, 6, 7, 8, 9, 10」で、口から息をはき出す。おなかがあへこむようにはく。



- 好きなこと(友達と遊ぶ、音楽を聞く、運動をする、お風呂に入る、ペットと遊ぶなど)をするのも、心と体のリラックスにつながります。

家族や友達、先生に助けを求めよう

- つらい時、不安な時は、信頼できる人に相談してみましょう。心がとても軽くなります。

2月1日(木)と8日(木)に、地震で心に不安を抱える人のケアのためにスクールカウンセラーの先生が来られます。スクールカウンセラーは、心の専門家です。相談を希望する人は、担任の先生に知らせてください。

おうちの方へ

歯・口の健康づくりを進めています

保健委員会では「歯っぴい歯みがき週間」として、給食後の歯みがきの習慣が身に付くよう呼びかけています。クイズを放送したり、各教室を訪れ学校保健委員会で学校歯科医の釣谷先生から聞いた「歯みがきの四つのポイント」を伝えたり、洗面所で全校児童の歯みがきを応援したりしています。



四つのポイント ①食べたらみがく ②えんぴつ持ち ③1本20回 ④1本残らず順番に

感染症に注意してください

本校でも、新型コロナウイルス感染症やインフルエンザで休んでいる人がいます。発熱の有無に関わらず、普段と異なる症状(のどの痛み、咳、頭痛等)があれば、無理をせず休養するようにしてください。また、感染症の診断を受けたら必ず学校へ連絡してください。出席停止となり、欠席にはなりません。

花粉症 3本勝負!

クイズに正解して
花粉症たちに
勝利しよう!

1 ひつつきむし 花粉

「つかない」のはどっち?

ぼうし & 綿素材の服



サンバイザー & ウール素材の服

こたえ ぼうし & 綿素材の服

花粉が顔や髪の毛につかないように、つばの広いぼうしをかぶろう。ウール素材のセーターなどは花粉が付きやすいから、綿などのベストな素材の服がオススメだよ。

2 入りたがり 花粉

「入れない」のはどっち?

マスク & メガネ



おしゃぶり & アイマスク

こたえ マスク & メガネ

花粉は鼻・口・目から入ってくるから、マスクとメガネで防御しよう。マスクはあまり隙間ができないようにつけてね。アイマスクは周りが見えないから危ないよ…。

3 しがみつき 花粉

「落とす」のはどっち?

顔を洗う & うがいをする



足を洗う & 大声を出す

こたえ 顔を洗う & うがいをする

家に帰ったら、顔を洗って花粉を落とそう。目や鼻の周りもていねいに。のどに入った花粉はうがいで洗い流せるよ。足も洗っていいけど、靴をはいていたら花粉はつかないよ。