



令和3年2月10日 白山市立北陽小学校保健室

まだまだ感染症対策には、気を抜けませんね。手洗い、うがい、換気、規則正しい生活をして予防しましょう。ただ、手をこまめにあらうつたためか、手が荒れてあかぎれになる人が多いようです。ハンドクリーミやワセリンをぬって手当しましょう。



かぶんしょう きせつ 花粉症の季節です

この症状はもしかして…

- 続けて何度もくしゃみが出る
- 透明な鼻水が出る
- 目のかゆみがある
- 熱やのどの痛みはない
※37度くらいの熱が出ることはあります

当てはまつたら、花粉症かもしれません。一度、専門のお医者さんに診てもらいましょう。

対策しよう

ありがとう

は魔法の言葉

友ともだちに優しくしてもらつたとき、何かを手伝つてもらったとき、ちゃんと「ありがとうございます」と伝えていますか？感謝の言葉を口にすると、脳や体にいい影響を与えるホルモンが出ます。



セロトニン
心のバランスを整える
エンドルフィン
痛みを和らげる
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

体からだの調子をよ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、いいことがたくさんあります。さらに、言った人も言われた人も、優しい気持ちになる魔法のことば言葉。「ありがとうございます」とって今日は何回言ったかな？





こころ けんこう かんが
心の健康を考えよう

できるかな?

こころの 応急手当

手当が必要なとき

ち 血が出たところには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。



自分のことが嫌いになりそうなとき

悩みが頭からはなれないとき

ひとりぼっちだと思ったとき

こころ からだ
心と体 はとてもなかよし

心は目に見えません。でも疲れてくると、「気がついて」とサインを送ります。



- おなかが痛い □頭が痛い □食欲がない □イライラする
□眠れない □だるい □落ち着かない □集中できない
□やる気がでない □人と会うのがめんどく

うれしい、悲しい、悔しい、楽しい。みんなの毎日はいろいろな気持ち
でいっぱい。どれも大切な気持ち。でももし体にサインが現れたときは、
誰かに話してみて。心が知らない間に元気をなくしているかもしれません。

