



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、手をこまめにあらっているためか、手が荒れてあかざれになる人が多いようです。ハンドクリームやワセリンをぬって手当てしましょう。



かふんしょう 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

当てはまったら、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



出かけるときはマスクやメガネ



花粉を払い落とす



ツルツル素材の服を着る



外から帰ったらうがい・洗顔

ありがう

は魔法の言葉

友 だちに優しくしてもらったとき、何かを手伝って

もらったとき、ちゃんと「ありがう」と伝えていませんか？

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

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

言葉。「ありが

う」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^{あう きやう て あて}応急手当

で あ ひつよう
手当てが必要なとき



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。

て あ て
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！」と思えるくらいを自安に。

しん こ きゅう
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。

ま ち かみ か
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。

わら と
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」というものはありません。自分に合った手当ての方法をさがしてみましょう。

こころ からだ 心と体 はとてもなかよし

こころ め み つか き おく
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。



こんな
体の症状
には注意

- ☐ 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ろ

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。

