



あけましておめでとうございます！2025年はどんな年にしたいですか？ぜひ、今のうちから目標を立て、それに向かって努力していきましょう。今年も保健室はみなさんの心と体をサポートしていきます！いつでも・どんなことでも相談してくださいね😊
ゆっくり過ごした冬休みモードから学校モードへの切り替えは、できていますか？早ね・早起き・朝ご飯・メディアコントロールの4つを大切にしながら、3学期も元気に楽しく過ごしていきましょう🐍

令和6年度 南郷小学校 保健室

正しい道を通って 手荒れを防ごう！

冬になると、手指が赤紫っぽくなってかゆくなる「しもやけ」や、ひび割れて血が出る「あかぎれ」などになってしまうことも。でも予防することもできます。お肌ぶるぶるヘビさんが通った道を行って、正しい予防法を知ろう。

スタート

外に出るときは

手袋はしない
手袋をする

カサカサは手荒れの始まりのサイン。ハンドクリームなどをぬって乾燥を防ごう。

手を洗うときは

水で洗う
お湯で洗う

お湯で洗うと、細菌などの侵入を防ぐ皮脂がとれてしまうよ。冷たくても水が一番。どうしても我慢できないときはぬるめのお湯にしよう。

手を洗い終わったら

ハンカチでふく
そのまま自然乾燥

水滴が乾くとき、肌の水分も一緒に奪ってしまうよ。ハンカチで優しくふきとろう。

手がカサカサしてきたら

気にしない
ハンドクリームをぬる

体が冷えると血の流れが悪くなって、しもやけになりやすくなるよ。手袋をして冷たい空気から手を守ろう。

ゴール

これで予防法はばっちり。できることから対策を始めよう。

保健指導「こころとからだのSOSに気が付けるようになろう」を行いました！

お家でゆっくり過ごせた冬休みが終わり、学校が始まりました。「学校楽しみ～😊」という人もいれば、「お家にいたいなあ…😞」という人もいたと思います。冬は天気も悪い日が多いので、気分も沈みがちになりやすいです。また、能登半島地震からちょうど1年が経ち、なんとなくドキドキ不安な気持ちになった人もいたのではないのでしょうか。3学期を元気にスタートするため、「心と体のSOSのサイン」と「SOSに気づいたらどうしたらよいのか」について勉強しました。その中身を紹介します。ぜひ、お家でもお子様とお話ししてみてください。

疲れているとき、怖いこと・心配なことが続いたとき、心と体から「SOS（助けて・手伝って・困っているよ）のサイン」が出ることがあります。このSOSを放っておくとどんどん辛くなってしまいます。どんなSOSのサインが出るのかを知っておくことで早くそれに気づいて対処することができるようになります。

こころのSOS

- ・げんきが出ない
- ・イライラする
- ・ぼーっとしてしまう
- ・どこにも行きたくない
- ・しぜんになみだが出てくる



からだのSOS

- ・体がいたい、かゆい
(おなか、あたま、て、あし…)
- ・おなかがすかない
- ・しんばいでねむれない
- ・あさ おきられない



ひとりでできる！ リラックスたいそう①

- ① らくなしせいでいすにすわる
- ② はなから大きく いきをすう（3びょう）
- ③ くちから ゆっくり いきをはく（4びょう）
- ④ じぶんのペースで 1分つづける
- ⑤ おわったら、うーんと のびをする



SOS のサインに気づいたら、「1人でもできること」「誰かとすること」の2つを組み合わせで対処していきましょう。「1人でもできること」として右→のようなことがあります。試してみると、気分がスッキリするかもしれません。自分にあった対処法を探してみましょう。また、左←のような体操もリラックスに効果的です。特に緊張したとき・眠れないときにおすすめの体操です。お家でもぜひチャレンジしてみてください。

ひとりでできること

好きなことをする



せいかつリズムをととのえる



大ごえを出す



こおりをギュッとにぎりしめる



体をうごかす



もじ・えにしてみる



★ひとりでできる！ リラックスたいそう②

- ① いすにすわって かたを まっすぐ 上にあげる
- ② 「きついな」とおもうところまであげたら、ゆっくり5をかぞえる。(いきはとめない)
- ③ ゆっくり10をかぞえながら かたを おろしていく
- ④ だらーんとする



「誰かとすること」としては、「信頼できる人に話す・相談する」があります。お家の人、友達、学校の先生、習い事の先生、地域の皆さん…たくさんの方が、皆さんのそばにいます。悩んでいること・悲しかったこと・「ん？」と思ったこと、どんなことでもお話ししてみてくださいね。また、学校にはスクールカウンセラーの藪下先生が定期的に来校して、みなさんの悩みを一緒に考えてくださいますので、気軽に相談してくださいね。（保護者の皆様からのご相談も受け付けています。）

子どもでも大人でも、辛いな・しんどいなと思うことはあります。そんな中でSOSのサインが出るのは「当たり前」のことなので、安心してくださいね。