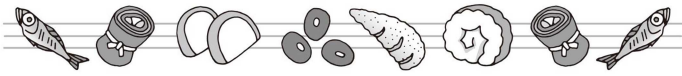
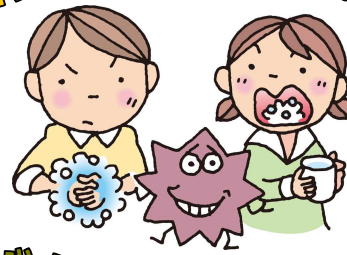


和気の宝



和気小学校 保健室 2024. 1. 12

1月のほけんもくひょう



かぜを予防しよう

あけましておめでとうございます

3学期がスタートしました。新年を迎えてすぐの大きな地震で、怖い思いをした人もたくさんいるかと思います。何か心配なことがあれば、いつでも話してください。わけこのみんながこころもからだも健康にすごせるよう、精一杯力になります。



★こころがどきどき・もやもや・おちつかないときは…

- ・基本は「よく運動する・よく食べる・よくねる」
- ・ほっとできる時間をたくさんとる
- ・安心できる相手に話をあいてはなしをする
- ・楽しいと思えること、好きなことをする



こころは時間とともに少しずつ回復していきます。自分に合った回復方法をさがしてみましょう。

おうちでもやってみよう♪

こころゆるゆる

リラックス呼吸法

- ①らくな姿勢で座る、または寝ころがる
- ②らくに大きく深呼吸する（鼻からすって、口からゆっくりはく）
- ③3秒かけて、鼻から息をすう
- ④2秒息をとめて、5秒かけて口から息をはく
- ⑤らくに深呼吸をする（鼻からすって、口からゆっくりはく）
※息をはくときは、つかれやイライラも一緒にはきだすイメージで
- ⑥大きく伸びをして、首や肩をまわしておわる

発育測定のお話した「ココロとカラダのセルフケア」について、保健室前にも掲示しておくので、「セルフタッチ」「力をぬくだけリラックス」もやってみてくださいね。



おうちの方へ

1月10日～11日の発育測定時、全学年に「こころとからだのセルフケア」についてお話ししました。お子さんの様子で気になることがありましたら、いつでも学校にご相談ください。また、子どもの心のケアについて、日本ユニセフ協会のホームページをご紹介しますので、参考になれば幸いです。



公益財団法人 日本ユニセフ協会 <https://www.unicef.or.jp/kokoro/>
「災害時の子どもの心のケア 一番身近なおとなにしか出来ないこと」



かんせんよぼう めざせ！感染予防マスター！！



Step1 装備

できているかチェックしよう！

- マスク
- ★かぜ症状のある人はつけよう！

ポケット

- ハンカチ
- ★ハンカチの貸し借りはしません。
- ティッシュ



ランドセル

- 予備のマスク（数枚）
- ★登校してから体調が悪くなることもあるので、必ず入れておこう！
- 予備のハンカチ
- ★ぬれたハンカチは菌が増えやすいため、たくさん手あらいしたら交換しよう！
- 水筒
- ★冬は湿度が低く、体も水分が不足するため、こまめな水分補給が必要です！

Step2 行動

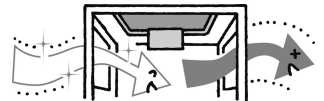
て手あらい

- 登校後
- 休み時間後
- 給食前
- 掃除後
- トイレの後
- など



かんき換気

- 向かい合わせの窓やドアを開けて、空気が流れるようにする。
- 窓を開けられない時は、サーキュレーターを回して空気の流れを作る。



「ポケットハンド」を していませんか

「ポケットハンド」とはポケットに手を入れること。手が冷たくて暖かいポケットの中に入れてなくなる気持ちもわかります。でもこの状態でいると、自然と背中が曲がって姿勢が悪くなってしまいます。もっと気を付けたいのが、転んだ時。手がポケットに入っていると、とっさに手



を出せず、歯が折れたり、頭をぶついたり、大けがにつながります。

「ポケットからすぐに出せるよ」と思うかもしれませんが、人が転ぶまでの時間は約1秒。でも人が転ぶと思ってから手を出すまでには3秒もかかって間に合いません。

寒い時は手袋をして、転倒に注意しましょう。

