

令和6年2月1日 昭島市立共成小学校 森本 養護教諭 牧口

きょうせいしょうがっこう 共成 小学校

児童 のみなさんへ

2月4日は立春です。まだ肌寒い季節ですが、 ニ薜゙ッシネ 磨の上では唇がやってきたことになります。

これから少しずつ驚かくなっていきますが、弩 の終わりとともにやってくるのが花粉です。 がかれまえっぴは、対策をしていきましょう。 花粉症

2月の保健目標

こころ けんこう 心 の健康を 考 えよう



の対策には、外に出るときはマスクやメガネをつける、外から帰ったらうがいをする・顔を洗う・花粉が つきにくい脱く(ツルツルした素材の上着を着る・帽子をかぶる)にするなどがあります。また花粉症の さい。常粉髪を「付けない」「持ち込まない」工夫をしていきましょう。

こころも温めて、冷ましで・

「だいじょうぶ?」「ありがとう」な どのふわふわ言葉。こんな言葉を言わ れたら、温かい気持ちになりますね。 みなさんは、闇りの人のこころのウォー ムアップをしていますか? 逆に、み なさんがイライラしたりムッとしたり することがあったら? そんなときは、 こころのクールダウンが大切。深呼吸

する、その場をは なれるなどしましょ う。運動するとき はウォームアップ やクールダウンが 必要ですが、ここ ろにも大切です。







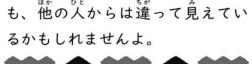
見方を変えると

いい加減?→おおらか! 気が弱い?→相手を大切にする!

^{Ĕね} 騒がしい?→元気がいい!

怒りっぽい?→情熱的! せっかち?→積極的!

こんなふうに、ある物事を異なり る『枠組み』で見ることをリフレー ミングといいます。あなたが自分 で「気になる」「゛したい」ところ









しもやけに気をつけてください

「しもやけ」は愛の時季に、手が赤くはれたり、痛みやかゆみが出たりする病気です。手がぬ れたらハンカチでふく、お風名に入って体全体を温める、ハンドクリームなどを使って保湿 するなどをして、しもやけを予防しましょう。



保 護 者 坒 \mathcal{O} 様

2月4日は立春です。暦の上では春ですが、2月はまだまだ寒い日が続き、風邪やインフルエンザなど の感染症が流行しやすい季節です。感染症にかからないよう、ハンドソープを使った手洗い、睡眠・栄養 をしっかりとる、人の多い場所をさける、などの予防を行ってください。

それでも、もし感染症にかかり、辛いときはどのように対処したらよいでしょうか。

感染症で辛いとき、体が楽になるのは…?



●急にゾクゾク寒気がしてきたら・・・

ウイルスなどの病原体の弱点は、熱に弱いことです。このためウイルスなどが体に入ってくると、脳は 「いつもより体温を上げろ!」と命令を出します。

「脳が決めた体温」に上がるまでは寒気を感じてゾクゾクします。体温を早く上げるために、 暖かい部屋、暖かい服装、温かい飲み物を飲むなどをして、ゆっくり休むようにしてください。

●嘔吐した時の水分補給は・・・

嘔吐しているときは、胃腸の働きが悪くなっています。急にたくさんの水分を飲むと、余計 悪化してしまいます。嘔吐からしばらく経ったら、最初はスプーン1杯から飲み始めましょう。 約15分おきに少しずつ飲むのを続け、1時間くらい様子を見ながら、量を増やしていきます。 水分は、経口補水液がおすすめです。



●熱は解熱剤を飲んで下げる方がいい?

解熱剤を使った方がいいのは、高熱が続いて辛いときです。熱のために食欲もなく、あまり眠れない 時間が続くと、体力がどんどんなくなり、回復も遅れてしまいます。そんな時は、解熱剤を使う ことで体が少し楽になります。解熱剤で熱が下がったとしても、まだまだ体の免疫力を助けなく てはいけないので、ゆっくり休養しましょう。



●咳が出て辛いときは・・・

咳は我慢するより、(胸が大きく動かないようにして) 小さく細かく出すようにしましょう。 そうすることで、体力の消耗を少なくできます。また、喉が乾燥すると咳が出やすくなるので、 部屋の湿度を60~80%に保ち、温かい飲み物を飲んでのどを潤しましょう。ハチミツや キンカンなど、喉にいいものを摂るのもおすすめです。



しもやけにご用心

お子さんの手がしもやけになっていませんか?「しもやけ」は、冬の時季、 水や氷などの冷たい刺激によって皮膚の血流が悪くなり、赤くはれ たり、痛みやかゆみが出たりする病気です。「しもやけ」になりや すいのは、冬の初めや終わり、一日の寒暖差が激しいときです。毎年、 繰り返す場合は、下記を参考に予防をしてください。

□ お風呂にゆっくり浸かって、体全体を温める(熱めのお湯はNG)。
□ ハンドクリームなどを塗って、保湿する。

