



保健だより

第11号
令和5年2月9日
古河第一小学校 保健室
保護者の人とよんでね。

春になるといっせいに咲き誇る花たちには、冬の寒さが必要だということを知っていますか？
夏の間にできた花の芽は、真冬の寒さにさらされると眠りから目覚め、開花に向けてめざましい成長を始めます。まだまだ寒いけれど、春に咲く花の芽は何もないように見える土の中や枯れているように見える木の枝で、ちゃんと成長しています。私たちも、つらいことがあると、そこから一歩も進めないような気持ちになりますが、それはあなたがもっと大きく成長するために必要なことなのかもしれません。あなたの中でも、今、花咲く芽が育っているのですね。



こころの健康を考えてみよう

できるかな？

こころの 応急手当

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、こころが傷ついたらどうする？からだと同じように、こころにも応急手当が必要です。

手当てが必要なとき



受け入れてもらえなかったとき



悩みが頭からはなれないとき



自分のことが嫌いになりそうとき



ひとりぼっちだと思ったとき

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！」と思えるくらいを目安に。

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。

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。

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。

ほかにも、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。

ただ であら 正しく手洗いをしよう！



みなさん、手洗いはきちんとできていますか？寒くなって、水が冷たいからといって、簡単に終わらせている人はいませんか？きちんと石けんで洗うことができる人もいますが、水で流すだけで終わらせてしまう人が増えてきました。毎日続けている手洗いだからこそ、一度正しい方法を見直しましょう。

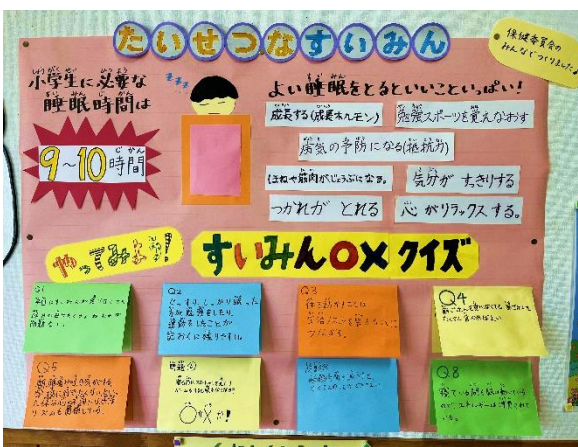
<手洗いの効果>

てあら 手洗いなし	みず 水で15秒洗う	せつ 石けんをつけてもみ洗いを10秒し、 みず 水で15秒すすぐ	かい 2回くり返す
やく 約100万個	やく 約1万個	やく 約100個	ほとんどなし

手洗いをしていない手には、約100万個ものウイルスが付いています。このウイルスは、水で流すだけでは十分に落とすことができません。石けんをつけて、もみ洗いを10秒して、水で15秒すすぐことで、ウイルスは約100個まで減らせます。さらに、それを2回くり返すとウイルスは、ほとんどなくなります。



せつ
石けんを使って、30秒くらいに洗いながすことが大切です！
じぶん
自分や身近な人を守るために、ひとりひとりが頑張りましょう！



今月ですいみんクイズは最後です！
保健室の前に、保健委員会のみなさんが作った、睡眠についての掲示物が飾ってあります。ぜひ見に来てください！

元気のもとほ よいねむり すいみん〇×クイズ ⑧

もんだい 寝ている間も脳が動いているので、エネルギーは消費されている。



こたえはうらがわ

すいみん〇×クイズの答え

〇



朝目覚めたときには、脳のエネルギー源となるブドウ糖が不足している状態です。朝ご飯で炭水化物を補いましょう。