

ほけんだより

南城市立知念小学校

2月の保健目標

えがお

2月号

令和6年2月5日発行

☆心の健康について考えよう！



2月5日は、ニコニコの語呂から「笑顔の日」だそうです。笑顔はそれだけで、体の免疫力がアップしたり、リラックス効果があったりと、健康のためにもとても大切ですよ。お互いが笑顔になれるような言葉づかいも意識したいですね。



インフルエンザ警報発令中

沖縄県内においてインフルエンザの警報が発令されています。
知念小は、インフルエンザB型感染者が2名(2月2日現在)という状況ですが、南城市内では学級閉鎖している学校もあるようです。感染しないように予防に努めましょう。

インフルエンザ予防に...

○マスクをする



○手洗い



十分な睡眠やバランスのよい食事での体の抵抗力を高めることも大切です。



免疫力アップ!

笑うと、体に侵入したウイルスや細菌をやっつけてくれるナチュラルキラー細胞がパワーアップ! 風邪などにかかりにくくなります。

笑って体も心も元気

自分もみんなも幸せに!

笑うと、脳から幸せホルモンが分泌されてプラス思考に。笑っているあなたを見た周りの人もきっと笑顔になります♪



<おうちの方へ>

○1月もアタマジラミの報告がありました。引き続き、お子さんの頭髮チェックをお願いします。

アタマジラミが見つかりましたら、学校へもお知らせください。併せて駆虫もよろしくお願いします。

○髪の長い児童はヘアゴムを持参するようお願いいたします。体育や給食時、けがの予防、マナーのために髪はしばるよう声かけください。

○爪の長い子をよく見かけます。爪が割れて痛い思いをしたり、友達を傷つけてしまったり、ウイルスの温床にも...お忙しいとは思いますが、週末、身だしなみチェックをお願いします。



できるかな？

こころの^おうきゅう^てあて^{あて} 応急手当

てあ^{ひつよう} 手当てが必要なとき



うけい^い 受け入れてもらえなかったとき



なや^{あたま} 悩みが頭からはなれないとき



じぶん^{きらい} 自分のことが嫌いになりそうなとき



ひとりぼっちだと思ったとき

血がで^{やす}たところ^{おな}にばんそうこう^{あて}を貼^{ひつよう}ったり、熱^{あつ}があるときは
ゆっくり休^{やす}んだり…では、こころが傷^{きず}ついてしまったときは？
からだ^{あて}と同じように、こころにも^{あて}応急手当^{ひつよう}が必要です。



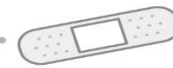
てあ^{あて} 手当て

からだ^{うご}を動か^かす



こころとからだをリラックスさせる効果^{こうか}があります。
つか^{おち}疲^{おち}れてしまわないよう「スッカリした！」と思えるく
らいを目^め安^{やす}に。

しんこ^{きゅう} 深呼吸^{あて}をする



ふ^あ不安^{きんちよう}や緊張^{つよ}が強^あくなると、呼吸^{こきゅう}が浅^あくなりがちです。
ゆっくり「いーち、にー、さーん」と数^{かず}えながら呼吸^{こきゅう}
してみましょ

きもち^{かみ} 気持ちを紙^かに書^かく



なや^{すこ}悩み^{はな}を少し離^{はな}れたところから見^みると、今^{いま}まで思^{おも}いつ
かなかつた別^{べつ}の考^{かんが}えを発^{はつ}見^{けん}できるかもしれませ

わら^と 笑い飛^とばす



じぶん^{すこ}自分の失^し敗^{ぱい}を笑^{わら}ってみましょ。少し気^き持^{もち}ちが楽^{らく}に
なつて、解^{かい}決^{けつ}策^{さく}が見^みえてくるかもしれませ

ほかにも、だれ^{はな}誰^{ひとり}かに話^{はな}す、1人^{じかん}の時^{つく}間^{ほん}を作る、本^{ほん}
読^よむ、大^{おお}きな声^{こえ}で歌^{うた}うなど、こころの手^て当^{あて}てはいろ
いろ。「これが正^{せい}解^{かい}」というものはありませ



じぶん^{あて}自分^{あて}に合^あつた手^て当^{あて}ての方^{ほう}法^{ほう}をさがしてみましょ。