

令和7年 2月 6日
南城市立玉城小学校 保健室



○ 思いやりの心を育てよう

2月になり、暦の上では『春』ですが、今年は寒暖差が激しい日が続いています。寒さもぐう〜と増して、気温の変化から体調不良を訴える児童も多くいます。肌着やパーカーなどの上着で体が冷えないように対策をしてくださね。今年度も残りあと1か月と少し…。最後まで元気に登校できるように体調管理をしっかり行いましょう！！



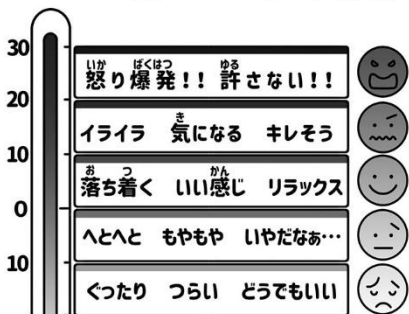
あなたの **ココロ**、元気ですか？

いやなことがあったときに、イライラした気持ちを友達にぶつけて、相手を傷つけていたりしていませんか？

1日の中でいいこともあれば、いやなこともあると思います。みなさんは、日々、いろいろな刺激を受けながら過ごしています。体調が悪いときに体の体温を測るように、ココロがちょっとつかれていると感じたら「ココロの温度計」でココロの温度を計ってみましょう！

ココロがぐったり、疲れているときは、早く寝てみたり、誰かに相談してみたりしましょう。ココロがイライラしているときは、6秒数えてみたり、深呼吸したり、ひとりの時間を増やしたり、音楽や読書で気持ちを切り替えてみたりするなど工夫しながら過ごしてみましょう！

ココロの温度計

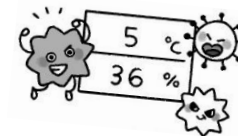


あなたの今の心の温度は、どのくらい？

みんな、顔や姿がちがうように心も人によってそれぞれ！その日によってもちがいます。今日の心の温度はどうかかな？

★「いやだな」「やめてほしい」と感じる事があれば、きちんと言葉で伝えるようにしましょう。もし、伝えきれない時は先生に相談しましょう！！

かんそう ちゅうい しつど かんり すいぶんほきゅう わす
乾燥に注意！湿度管理と水分補給を忘れずに！！



のどから肺までの通り道には、『せん毛』と呼ばれる小さな毛のようなものがピッシリと生えています。鼻や口から入ってきたウイルスを粘膜でキャッチし、『せん毛』が運動会の大玉転がしのような働きで外へ、外へとは運び出します。ところが、空気が乾燥している冬は、加湿や保温、水分補給を怠ると粘膜が乾き、『せん毛』がうまく働けなくなり、ウイルスが体の中に入り込みやすくなります。『せん毛』が元気に働くには、乾燥させないことが大事です！！



せん毛を守るためには…？

★加湿器などで湿度を50～60%にキープしましょう。

★からだの中も乾燥しないように、こまめに水分補給をしよう！



1月27日より育休から復帰しました、棚原 千春です。2年生～6年生のみなさんは覚えているかな？

これから、みなさんの『からだところの健康』を保健室からサポートしていきたいと思っています。よろしくおねがいします。

よろしくおねがいします！

