



令和5年1月31日発行 土庄町立土庄小学校 保健室

2月 保健目標 外で元気に遊ぼう



2月は、1年のうちでもっとも寒い時期です。まだ日が短く、夕方にはすぐ暗くなることもあって、どうしても部屋の中で過ごす時間が長くなりますね。ずっと部屋にこもりがちの生活を続けて、「からだ」がなんとなく重い」「しばらく外で遊んでいないかも」という人はいませんか。外での運動や遊びで体を動かすことは、正しい生活リズムにつながるだけでなく、「からだ」や「こころ」の成長のためにもとても大切なことです。外に出るのがむずかしい時は、おうちの手伝いなど、家の中でできることもがんばってみてくださいね。

優しい言葉で
心もポカポカに



友だちとどう付き合ってもよいか分からないと悩んでいませんか？実は、そう悩む人は少なくありません。友だちと楽しくなごやかに付き合いたいなら、こんなことを意識してみませんか。

- まずは否定せずに、相手の話をよく聞く
- 人の悪口を言わない
- 見栄や意地を張らない

ただし、相手を気遣うあまり、いつも自分が我慢する必要はありません。友だちの数が多ければ多いほどいいわけでもありません。よい友情は、ゆっくり育つもの。焦らなくても大丈夫ですよ。

ストレスはためないこと！すすんでリラックス

| すっきりした～！ |



ぐっすり十分な睡眠

| こちいい～！ |



ぬるめの湯船につかる

| たのし～！ |



趣味の時間を大切に

| おいしい～！ |



ときには自分にご褒美

これをしている時間が好き！ これをすれば必ずリラックスできるなにかをみつけておこう！

誰にでも アレルギーを知ろう

2月20日は「アレルギーの日」、17日～23日は「アレルギー週間」です。アレルギーの一種であるスギやヒノキの花粉症はこれからピークを迎えます。花粉症対策と体調管理でしっかり対応していきましょう。

こんな日・こんなときは注意！

- 晴れた日
- 空気がかわいている日
- 気温が高い日
- 風が強い日
- 雨が降った日の次の日

これらは、あるものが飛びやすい条件です。そのあるものとは…花粉です。出かけるときは、ぼうし・メガネ・マスクでガード！ ツルツルした素材の服は花粉が付きにくいので、からだについた花粉は家に入る前にはらい落とし、顔や手についた花粉は洗って流しましょう。



学校で管理や配慮が必要なアレルギーがある場合、学校生活管理指導表という用紙を学校に提出していただいています。アレルギー疾患は、食物アレルギーや気管支ぜんそく、アトピー性皮膚炎、アレルギー性結膜炎、アレルギー性鼻炎を指します。

令和5年度、新たに、この管理表が必要な方は、1月27日付で配布している調査票を学校まで提出してください。なお、例えば、アトピー性皮膚炎はあるけど、家で薬を塗るだけ、特に学校生活には支障がないという方は提出する必要はありません。調査票を提出していただいた方には、改めて必要書類が入った封筒をお渡しし、今年度中に医療機関を受診することをお願いしています。また、食物アレルギーによる給食対応が必要な場合、内容等に応じて面談をさせていただく場合があります。よろしくお願いします。

冬の皮膚トラブルへの予防と対処



【乾燥肌】ていねいに皮膚の保湿をして、部屋は加湿する。



【しもやけ】手洗後はしっかりとふき、外出時は手袋で保温。



【低温やけど】カイロは直接肌にはつけず、下着の上から貼る。