

自分で考えて健康づくりができる今城っ子に！

ほけんだより

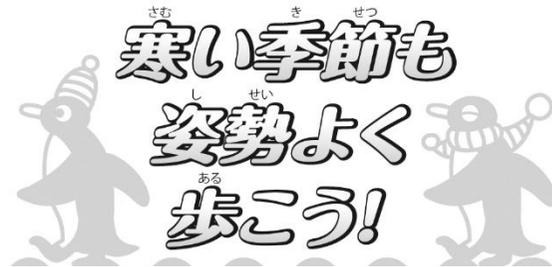
えがお

R8.2

今城小学校保健室

2

2月4日は立春で春の始まりとされていますが、まだ寒さが厳しいですね。2月のはじめと終わりでは気温の差が大きくなります。このことで自律神経が乱れてなんとなく体がだるくなったり頭が痛くなったり調子が悪くなりがちです。生活リズムを整えながら春を待ちましょう。また、寒いと背中が丸く縮こまりますが、背筋をピンと伸ばして、正しい姿勢を心掛けましょう。



2月は心の健康月間です。



体の健康については「運動をしましょう。」「栄養をとりましょう。」などいろいろ言われますが心の健康は、どう考えていけばいいのでしょうか。自に見えないものだから、難しいですね。

1月の身体測定で高学年の人には心の「べき」についてお話をしました。その中で、ある担任の先生が『他人に自分の「べき」をおしつけるのもしんどいけど、自分の「べき」で自分を追いつけていないかな』というお話もあって印象に残りました。「がんばるべき」と自分を奮立たせるのはステキですが「がんばれない日もある」自分を嫌にならないでもいいんですよ。また、「がんばったね」とほめてもらうのはうれしいことですが、そうでない日も自分で自分をほめてあげましょう♡

ポイント：小さながんばったことを「やった！」と喜びほめる
お部屋の中の「机の上だけ」整理整頓ができた！！など

この症状はカゼ？ それとも花粉症？

	カゼ	花粉症
鼻水	粘りがあって黄色っぽい	透明でサラッとしている
くしゃみ	1回～数回くらい	連続で何度も出る
熱	微熱（38℃くらいまで）	ほとんど出ない
症状が強くなる時間帯	1日中だいたい同じ	起きてすぐ、昼間、日が暮れるころ

気になる症状がある人は相談してくださいね

花粉症 早めの対策がオススメです



症状が出る前に早めに治療を開始すると、こんなことが期待できます。

- 症状を軽くする
- 症状が出る期間を短くする
- 一番つらい時期に使用する薬の量を減らせる

花粉情報をチェックして早めの対策を！



それ、かぜじゃなくて花粉症かも!?

目がかゆい・充血する

連続して出るくしゃみが



熱はない（あっても微熱）

花粉の飛散時期である

役員の皆様へ ～学校保健安全委員会について～

2月29日（木）の学校保健安全委員会では、今年度の取組の報告や、来年度に向けた提案を行います。よろしくお願いいたします。