

# ほけんだより



虹の丘小学校

第11号

2023. 3. 1

今月の保健目標「健康生活を反省しよう」

年間目標「正しい手洗いを身につけよう」

おうちの人といっしょによんでください

寒さが緩んで、日中は上着がいらないうらい暖かい日が続いています。そろそろ花粉が飛び始めているようですので、花粉症のお子さんは早めの対策をしましょう。

市内では、3年ぶりにインフルエンザによる学級閉鎖が複数校で出ています。学校としましては、引き続き「手洗い」「換気」「加湿」など、基本的な感染症対策を行ってまいります。

御家庭でも「マスクの着用」「朝の検温と健康観察」「ハンカチの持参」「水筒の持参」について、引き続き御理解と御協力をお願いいたします。



## ストレスと上手につきあおう！

ストレスが大きくなると心と体に  
SOSが出ることも・・・

SOSに気付いたら、できるだけ早い対処が必要です。ひとりでがんばりすぎず、友だちや家族に話しましょう。保健室も力になりますので、相談しにきてくださいね。



こころの  
SOS

- イライラして怒りっぽくなる
- 急に泣きだしてしまう
- 気分が落ち込んでやる気が出ない など



からだの  
SOS

- 頭、肩、お腹などが痛くなる
- くっすり眠れない
- 食欲がなくなったり、食べすぎたりする など

## 自分に合ったストレス解消法を見つけよう

ストレスと上手につきあうには、自分に合ったちょっとした工夫が必要です。ときにはゆっくり休みながら、こころもからだも健やかに過ごせるといいですね。

例えばこんな方法があります。



からだを動かす



音楽を聞いたり歌ったりする



今の気持ちを紙に書いてみる



腹式呼吸をくりかえす



友だちに話す



部屋の片付けをする



本を読む



ゆっくりお風呂に入る