

ほけんだんぶり 2月

令和7年2月 綾川町立羽床小学校 保健室

寒い日が続いていますが、昼間は外で過ごすのも気持ちがいい日も多かったですね。寒暖差があると体調を崩しやすくなるので、規則正しい生活を心がけて過ごしましょう。



寒くてもすっきり起きる 3つのコツ

寒い朝に暖かい布団から出るのはツライですね…。そんな苦痛を和らげるコツがあります。ぜひやってみてくださいね。

上着やスリッパなどを近くに置く

起き上がった後も寒いと、また布団に入りたくなるので、寝る前に上着などを手が届く場所に置いておきましょう。



部屋を暖める

部屋が寒いと、布団から出るのが気が必要です。起きる30分くらい前に暖房のタイマーをセットしましょう。

カーテンを開ける

人は朝日を浴びると、睡眠を促すホルモンの“メラトニン”がたくさん出て、活動モードになると言われています。

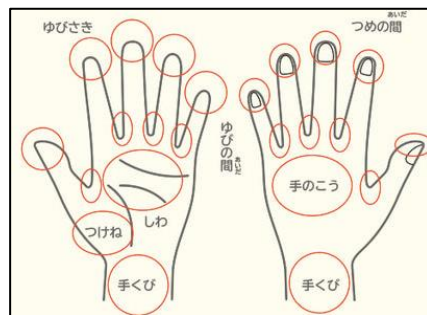


まだまだ注意！感染症に気をつけよう

インフルエンザや新型コロナウイルス、感染性胃腸炎など、様々な感染症が流行しています。これまでどおり、咳エチケットやこまめな手洗いを心がけましょう。



【1年生と手洗いのポイントを学びました】



【洗いのこしの多いところ】

2月の保健目標

心の健康について考えよう



みなさんは、体だけでなく、心も成長している途中です。健康な心を大切に育てていきたいですね。

いつも心を持っておこう

自分だけのキブンスイッチ

なんとなく調子が出ない

ちょっとしたことでイラっとする

なんだかモヤモヤする



自分の心からの小さなストレスサインに気づいたら、セルフケアのチャンス。気分を切り替えるための行動（スイッチ）を、あらかじめ決めておくのがおすすめです。

たとえば…

深呼吸する

目を閉じて数を数える

ストレッチをする

イライラを紙に書いてやぶる

冷たい水を飲む

外に出て走る

花粉症対策を、始めよう



2月ごろからスギ花粉が飛び始めます。今年は、例年以上の飛散量となる予想だそうです。

すでに花粉症になっている人は、症状が出る前から対策をしておくと良いですね。



帽子・マスク・メガネをつける



顔を洗う



手洗い・うがいをする



花粉の量をチェックする