



# ほけんだより 2月

令和3年(2021年)  
2月2日  
熊本県立松橋西支援学校  
保健室

少しずつ暖かく感じる日が増えてきましたね。

例年だと、インフルエンザがまだまだ流行している時期ですが、今年度はインフルエンザにかかった人は現在のところ0人です。新型コロナウイルス感染症予防のため、みなさんが毎日手洗い・うがいなど頑張ってくれているおかげだと思います。

毎日頑張っていると、心が疲れることもあります。

上手に息抜きをしながら、日々の生活が送れるといいですね！



## 2月の保健行事

- 1日(月) 体重測定(高)
- 2日(火) 体重測定(中)
- 3日(水) 体重測定  
(小1, 3, 5)
- 4日(木) 体重測定  
(小2, 4, 6)

できるかな？

## こころの<sup>あう きやう て</sup> 応急手当

血が出たところにばんそうこうを貼ったり、熱があるときはゆっくり休んだり...では、こころが傷ついてしまったときは？からだと同じように、こころにも応急手当が必要です。

### 手当てが必要なとき



受け入れてもらえなかったとき



悩みが頭からはなれないとき



自分のことが嫌いになりそうとき



ひとりぼっちだと思ったとき

### 手当て

#### からだを動かす

こころとからだをリラックスさせる効果があります。疲れてしまわないよう「スッキリした!」と思えるくらいを目安に。

#### 深呼吸をする

不安や緊張が強くなると、呼吸が浅くなりがちです。ゆっくり「いーち、にー、さーん」と数えながら呼吸してみましょう。

#### 気持ちを紙に書く

悩みを少し離れたところから見ると、今まで思いつかなかった別の考えを発見できるかもしれません。

#### 笑い飛ばす

自分の失敗を笑ってみましょう。少し気持ちが楽になって、解決策が見えてくるかもしれません。

ほかにも、誰かに話す、1人の時間を作る、本を読む、大きな声で歌うなど、こころの手当てはいろいろ。「これが正解」というものはありません。

自分に合った手当ての方法をさがしてみましょう。

# 新型コロナウイルス感染症について

熊本県においては、【リスクレベル5 厳戒警報】（国分科会の定めるステージ4に該当）で、高い水準の感染状況が続いています。また、1月14日に県独自の緊急事態宣言が発令され、県民への不要不急の外出自粛や県内全域の飲食店に対する営業時間の短縮等が要請されました。学校では引き続き手洗い・うがい・換気・マスク着用等の感染症対策を徹底していきます。ご家庭でもお子様の健康観察や感染症対策等、引き続きご協力をお願いいたします。

## その“しんどい”もしかして空気のせい？



### どうしてかな？

<p><b>1</b> 二酸化炭素がたまるから</p> <p>みんなの吐く息で二酸化炭素の量がどんどんアップ。体の不調につながります</p>	<p><b>2</b> ウイルスがたまるから</p> <p>空気中をただよう細菌やウイルスが体に入り込むリスクが高まります</p>	<p><b>3</b> ホコリやダニ・カビが増えるから</p> <p>アレルギーの原因になります。知らない間に吸い込んでしまっているかも…</p>
--	---	---

みんなで協力して空気を入れ替えよう

- ◆ 対角線上にある窓やドアを2箇所以上あけて空気の通り道をつくる
- ◆ 休み時間ごとにこまめに換気する

### 花粉が飛ぶ季節です



### なぜ？花粉症？セルフチェック表

花粉症	セルフチェック	カゼ
何度も出る	くしゃみ	ときどきある
さらっとしている	鼻水	だんだん粘り気が強くなる
かゆみが出ることがある	目	症状はほとんどない
ほとんどない	せき	よくある