

ほけんだより 2月

H30.2.1 徳島文理小学校 保健室

2月3日は節分、4日は立春です。暦では春ですが、寒さはまだまだ続きそうですね。インフルエンザの流行が続いています。本校でも、インフルエンザによる欠席者数が増えています。予防を今まで以上に心がけてください。また、体のだるさや寒気などの症状が出てきたら、早めに病院へ行きましょう。



土日の過ごし方について

- ・人が多い場所への外出は控える
- ・外出するときはマスクをつける
- ・規則正しい生活をする(早寝早起き)
- ・バランスのとれた食事
- ・手洗い・うがいをしっかりとる
- ・部屋の加湿、換気

家庭での朝の健康チェック表

- | | | | |
|--------------------------|-------------|--------------------------|--------------|
| <input type="checkbox"/> | 平熱より熱が高くないか | <input type="checkbox"/> | のどの痛みがないか |
| <input type="checkbox"/> | 咳をしていないか | <input type="checkbox"/> | 腹痛や下痢、嘔吐がないか |
| <input type="checkbox"/> | 関節や筋肉が痛くないか | <input type="checkbox"/> | 体のだるさがないか |



湯冷めバイバイ 入浴前後にしておくことは？

湯冷めは体調不良の引き金になることもあります。防止するには、お風呂前後の対策がポイント。

部屋や脱衣所を暖めておく

浴室との気温差をできるだけ少なくしておきましょう。



しっかりと水分や汗をふき取る

水分や汗を放置すると、冷えの原因に。髪もしっかり乾かします。

すぐにお布団へ、ではなく…

温まりきった状態で布団に入ると、また汗が出て冷えてしまいます。汗がひいたのを確認してから就寝しましょう。



深呼吸の効果

イライラ・緊張するとどうなる？

イライラした時や緊張した時に、体はどうなっているかな？ 少し観察してみよう。

胸やお腹にぐっと力が入って、筋肉がかたくなっているね。なんだか呼吸もしづらそう。

深呼吸するとどうなる？

たくさん空気を吸うと、体のすみずみまで酸素をきわたらせることができるよ。深い呼吸は横隔膜や筋肉を自然と動かすから、体の緊張もほぐれるんだよ。

イライラ・緊張した時は深呼吸して、体の変化を感じてみよう。

ストレスを感じるのはいつ？

- A** みんなの前で発表する時。いつもどきどきするんだ
- B** クラスがえをする時。不安で少し前から眠れなくなっちゃう
- A** ええっ！ どうしてクラスがえがイヤなの？ 楽しいじゃん
- B** 発表の時はそんなにどきどきしないけどなあ…

このように、ストレスを感じる場面は、人によって違います。自分にとってはどうってことないけど、友だちにはとてもつらい…なんてこともあるのです。

- B** うまく発表できるか、不安になっちゃうんだね。でもAなら大丈夫だよ
- A** 友だちと別々のクラスになるのがこわいんだね。でも、クラスが違ってもまた一緒に遊ぼうよ

「自分は平気だから大丈夫！」と思うのではなく、他の人がつらそうな時は、二人のように声をかけてあげてくださいね。

鼻づまりを少し楽にする方法

鼻がつまると、頭が痛くなったり、ぼーっとして集中できなかつたり…。つらい鼻づまりを楽にするポイントは、「温める・湿らせる」です。

温める

お風呂より少し高い温度のお湯にタオルをつけ、よくしぼってから鼻全体を包み込むようにあてましょう。鼻の粘膜の血行がよくなり、鼻づまりが少し改善されます。

湿らせる

鼻の通りを良くするには、鼻の粘膜を適度に湿らせて、乾燥させないことが大切。加湿器がない時は近くに濡れタオルを置くなど、工夫しましょう。

鼻がつまった状態が長く続く場合は、病院で診てもらいましょう