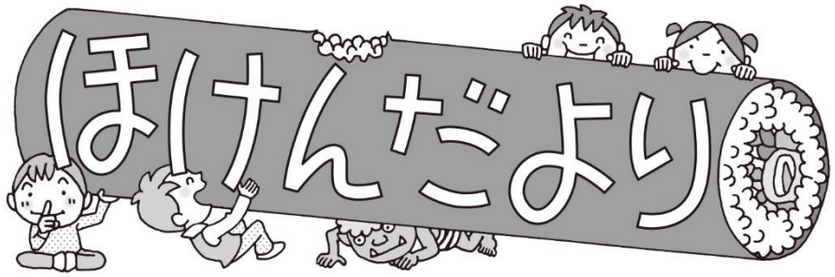
ほけんだより



No.20/R6年2月1日（木）/尾道市立三幸小学校　保健室

三幸小学校では１月半ばから、かぜや腹痛の症状の人が多くなっています。冬になるとインフルエンザやコロナウイルス、溶連菌感染症、感染性胃腸炎など様々な感染症が流行します。体調を崩すと免疫力が低下してさらに他の感染症にかかるリスクも高くなります。

心も体も疲れが出てくる時期です。生活リズムを整えることや、少し体調が悪いかなと思ったときには無理をせず、しっかり休んで重症化しないようにしてほしいと思います。

できるかな？

こころの応急手当

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

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。

心の鬼を追い払おう

2月3日は節分です。病気や災難、邪気が家から出るように「鬼は外」、幸せが家に来るように「福は内」と豆をまきます。家から追い出したい「鬼」ですが、実はみなさんの心の中にもいることがあります。

例えば、

- 好き嫌い鬼
- いじわる鬼
- 忘れ物鬼
- なまけもの鬼
- 夜ふかし鬼
- 勉強嫌い鬼

いろいろな鬼がいますね。みなさんの中にはどんな鬼がいますか。
この機会に、自分の心の中にいる鬼を想像してから豆まきを行い、鬼を退治して、福を呼び込みましょう。

笑って体も心も元気

免疫力アップ！

笑うと、体に侵入したウイルスや細菌をやっつけてくれるナチュラルキラー細胞がパワーアップ！風邪などにかかりにくくなります。

自分もみんなも幸せに！

笑うと、脳から幸せホルモンが分泌されてプラス思考に。笑っているあなたを見た周りの人もきっと笑顔になります♪