



ほけんだより 2月

2月4日は立春とはいえ、まだまだ寒い日が続いています。

休み時間になると、外から子どもの笑い声が聞こえます。そのたびに、職員室から外をながめては、「寒さに負けない子どもたちはすごいなあ」と感心しています（元気が一番ですね）。丹波小では、風邪が何人か見られます。温度が低い状態はかぜやウイルスにとって好ましい環境です。まだまだ気を抜かずに毎日手洗い・うがい・せきエチケットなど感染症予防に取り組んでください。

2月の保健目標 「じぶんの体の成長を知ろう」

毎月の保健目標を意識した生活を送りましょう。

1月の保健指導 心の健康

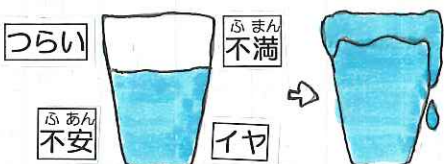
自分の怒りの感情と上手に付き合おう

ついカッと怒ったとき、暴言をはいたり、言い合いになったためにすぐ仲直りができなくて次の日に持ちこしたり、ときには手を出してしまったり…。そのあと、「相手を傷つけちゃった」「強く言いすぎちゃった」と後悔したという経験はありませんか？

もしみなさんが怒りたくなる場面に合ったら、ぐっとこらえて、自分の気持ちをうまく伝えることができればいいですね☆



自分に心のコッスがあったとしたら…



怒りの裏には本当の気持ちが隠されています。本当の気持ちに気づき、「考え方」を変えることで怒りにくくなることができます。

怒りと上手に付き合う方法

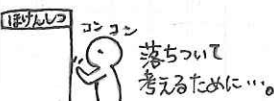
1 深呼吸



1・2・3・4
5・6…

6秒待つ（怒りのピークは6秒）

その場をはなれる



相手の考えも受け入れる



わたしメッセージ

相手に自分の気持ちが伝わりやすくなります。

主語が「わたし」になります。

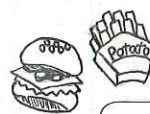
自分が思っていることや感じていることを正直に伝えるメッセージです。～保健指導でつかってました～

わたしは、あなたの言葉が悲しかった。



生活習慣病予防は、小学生のうちから

健康によくない生活習慣を続けていることが原因でかかる病気を、「生活習慣病」といいます。近年は、小学生でも生活習慣病になりそうな人やなってしまう人が増えています…！



栄養のかたよった食事、運動不足、睡眠不足…続けていると



高血圧

血管に加わる力(血圧)が高い状態のこと。高血圧は、血液を送り出すポンプの役割をする心臓や血管に大きな負担をかける。

肥満症

太り過ぎて、体の真骨が悪くなった状態や、腸の周りに脂肪がたまった状態のこと。

2型糖尿病

血液中の糖の量(血糖値)を調節することができなくなる病気。糖尿病が進むと、目や腎臓、神経など、全身に異常が起こってくる。
*糖尿病には生まれつきのものもありますが、これは生活習慣病ではありません。

脂質異常症

血液の中の脂肪が必要以上に多くなってしまったり、血管がドロドロになり、血管が詰まって、心筋梗塞や脳卒中などの危険性が高まる。



予防は3つの正しい生活習慣!!!

1日30品目を目標によく食べて食べる



早ね・早起 心掛け 9~11時くらい眠るようにする。



乾燥して鼻が痛いのは「ドライノーズ」かも?

「ドライノーズ(乾燥性鼻炎)」とは、鼻の中の粘膜が乾燥して炎症を起こした状態のこと。鼻の中の炎症がさらに広がると、「のどが痛い」、「せきが止まらない」、「発熱」などの症状がでできます。また、インフルエンザウイルスの感染や肺炎のリスクも高まります。

こんな人は要注意!ドライノーズチェック

- 1日5時間、週3日以上加湿器のない暖房のきいた部屋で過ごす。
- 鼻がよくムズムズする。
- 鼻くそがよくたまる。
- 何もしていないのに鼻血がでる。
- 花粉症やアレルギー性の鼻炎を持っている。

2つ以上当てはまったらドライノーズの可能性あり

鼻は天然のマスクです。鼻の粘膜は病原菌やウイルスを50~80%カットしています。鼻呼吸できないときはマスクをつける。

鼻の乾燥対策法

ぬらしたガーゼを当てたマスクをつける。



加湿対策法

- 加湿器を使う。
- 洗濯物を室内に干す。
- 目にも優しい観葉植物を置く。

