

# ほけんだより 2月

**30年度 保健目標**  
早ね・早おき・朝ごはんで、  
元気の富東っ子  
-朝ごはん野菜を食べよう-  
H31. 2 富士松東小 保健室

インフルエンザの流行が早くからニュースなどで伝えられていますが、本校では、1月の下旬から流行期をむかえています。インフルエンザは、型が異なれば1シーズンに2回罹る人もいます。すでに罹った人も、そうでない人も、引き続き、予防に努めましょう。

2月の保健目標 心とからだを大切にしよう



私たちの心は、さまざまな刺激（暑さ・寒さ・痛み・怒り・不安など）を受け、それに対して「うれしい」「悲しい」と変化をします。この刺激を「ストレス」、変化を「ストレス反応」といいます。嫌な気分になる、落ち込む…こうしたことが積み重なっていくと、イライラして物や人にあたる、やる気がなくなる、体調が悪くなるなど、よくない影響が出てしまうのです。

## 心が疲れているなど

### 🌸 感じたら 🌸

なんとなく元気や、やる気が出ないというときは、心が疲れているのかもしれません。このようなときは、ゆっくり休んだり、自分が夢中になれることをしたりして、気分転換をしましょう。

ほんよ 本を読む

ほやね 早めに寝る

すおんがく 好きな音楽をきく

お風呂に ゆっくり つかる

おもき あそぶ 思い切り遊ぶ

いえひと おや そふほ しんせき 家の人（親、きょうだい、祖父母、親戚など）、せんせい とも はなし き 先生、友だちに話を聞いてもらう



ほめられたり認められたりするとうれしい、やる気が出るということもあります。実はこれも「ストレス」と「ストレス反応」です。試練や困難による悪いストレスがあっても、それを解決し乗り越えることで、私たちの心は強く成長していくといわれています。

# 深呼吸・腹式呼吸でリラックス！



緊張すると、ドキドキしたり焦ったりしますね。そして、疲れているときはイライラしたり、元気が出なかったりもします。こんなときは深呼吸をして、気持ちを落ち着かせてみましょう。また、腹式呼吸もリラックス効果があります。やってみてください。

## 腹式呼吸のしかた

- ① いすに座ります。
- ② 背筋を伸ばして、鼻からゆっくり息を吸い込みます。  
おへその下に空気をためていくイメージでお腹をふくらませます。

- ③ 口からゆっくり息を吐き出します。  
お腹をへこませながらからだの中のを全て出しきるようなイメージです。  
息を吸い込むときの倍の時間をかけて吐き出しましょう。
- ④ 5回くらいおこないます。  
体調に合わせて、楽しみながらやりましょう。

## 花粉症シーズン間近・・・

### 花粉症とかぜの違い

花粉症	症状	かぜ
透明でさらさらしたような鼻水。鼻づまりがひどくなる。	鼻	水のような鼻水から、黄色っぽい粘り気のある鼻水に変わる。鼻づまりを起こすこともあるが、数日間で治る。
1日に何回も出て、何日も続く。	くしゃみ	出ることもあるが、数日間で治る。
かゆくなる。	目	特になし。
かゆくなることがある（主に顔）。	皮膚	特になし。
微熱（いつもより少し高い熱）が出ることがある。	熱	高い熱が出ることがある。
出る場合もあるが、そんなに多くはない。	せき	多くの場合、出る。
痛みが出ることもあるが、ひどくはない。かゆくなることがある。	のど	多くの場合、痛くなる。

花粉症の症状を抑えるためには、マスク・帽子・ゴーグル等で、花粉を体に「つけない・入れない」を徹底しましょう。