

ほけんだより 2月

一宮市立丹陽南小学校
保健室

今月の保健目標

心の健康について考えよう

2月2日は節分です。節分は、「みんなが健康で幸せに過ごせますように」という意味をこめて、悪いものを追い出す日です。節分の日の夜に、その年の恵方（その年に最もよいとされる方角）を向いて願い事を思いながら一言も話さずに恵方巻を食べると、願いが叶うともいわれています。今年の恵方は「西南西」です。みなさん、願いが叶うと良いですね。願いを叶えるためにもみなさんが元気であることが大切です。水が冷たくて手を洗うのが嫌になってしまいますが、ウイルスや菌に負けず、元気に過ごしましょう。

もう はじまっている?! 花ふん症

今年は花ふんの量が多く、例年より早くから花ふんが飛ぶようです。花粉症の症状をおさえるポイントは「花粉を体につけない・入れない」ことです。そのための基本アイテムを紹介します。



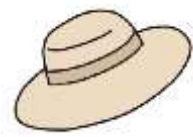
●マスク

鼻・口から入る花ふんをガードします。鼻やあごの部分にすき間ができないようにつけて、外ではなるべくはずさないようにしましょう。

●メガネ/ゴーグル



花ふんは自からも体の中に入ります。広くカバーできるゴーグルタイプのほうが効果があります。見た目が気になる人もいるようですが、活用してみましょ。



●ぼうし

頭(かみの毛)には花ふんが付きやすいので、つばの広いぼうしをかぶると良いです。かみが長い人はゴムなどでまとめておきましょう。

●コート



ぼうしと合わせて使いましょ。おもてがツルツルしているものがおススメ。外から帰ったときは、花ふんをよくはらってから中に入らましょ。

こんな気持ちの時には相談しよう!



かなしい、さびしい、つらい気持ちを一人でかかえていると...



イライラする



頭が痛い



お腹が痛い



食欲がでない



やる気が出ない



ねむれない



学校に行きたくない

こんな時はあなたの心がSOSを出しているんだよ。

一人で頑張らないで相談しよう!

相談とは、困っていることや、つらい気持ちを人に話してみることをいいます。人に話すと、心の中が少し整理されるよね。相談できるって、とても大切なことなんだよ。

「自分なんてどうでもいいんだ...」「誰もわかってくれない」「消えちゃいたい...」こんな気持ちの時はすぐに相談が必要です!

書いてみよう!
あなたはだれに相談するかな?

- ★困ったことを電話で相談できる窓口もあります。
- ・24時間子供SOSダイヤル：0120-0-78310
- ・いのちの電話：0120-783-556

