

ほけんだより 2月

令和8年2月3日
阪南小学校保健室

今日、2月3日は節分。「季節を分ける」ことを意味するこの日は、病気や災難を鬼に例え、豆をまいて無病息災を願います。でも、豆をまくだけではカゼやインフルエンザのウイルスを追い払えません。手洗いやうがいをして、しっかり予防しましょう。

ことば ちから
言葉の力

こんなとき 何と言う？

ひとを元気にする言葉
と、いやな気持ちにさ
せる言葉があります。

おはよう

ありがとう

すごいね

いっしょに
がんばろう

だいじょうぶ？

ちくちく鬼

ふわふわ鬼

ちくちく鬼の言葉は、言われるといやな気持ちになりますね。では、次のようなとき、みなさんならどんな言葉をかけますか？ ふわふわ鬼の言葉をヒントに考えてみましょう。

ぶつかった相手が
こけてしまったら…



「大丈夫？」と声をかけ、自分が悪いと思っ
たら「ごめんなさい。」と謝りましょう。保健室
まで連れて行ってあげるのもステキですね★

なわとびが出来ずに
落ち込んでいる子に…



「元氣出して。」「練習したら出来るようにな
るよ。」などと声をかけてあげましょう。「一緒に
練習しよう。」と誘ってあげるのもいいですね。

冬の肌のトラブル なぜなるの？

かさかさ肌

あかぎれ

皮膚の表面には、水分がにげるのを防いだり、ばい菌や紫外線から体を守ったりする「バリア機能」があります。健康な皮膚は、水分と油分のバランスがよく、バリア機能がしっかりはたらいています。しかし、冬は空気が乾燥するため、皮膚の水分が少なくなり、油分が作る皮脂膜（皮膚の表面をおおっている油の膜）も薄くなります。するとバリア機能が弱まり、皮膚はかさかさした「乾燥肌」になります。さらにひどくなると、あかぎれになることもあります。



肌のトラブルを予防する7つのポイント

- 1 部屋の加湿をする
- 2 熱いお風呂や長湯は水分をうばうので避ける
- 3 お風呂でゴシゴシこすらず、優しく洗う
- 4 お風呂から上がった後、すぐに水分をふきとる
- 5 クリームなどで早めに保湿
- 6 十分な睡眠をとる
- 7 栄養バランスのとれた食事をする



すー はあ～
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、体のすみすみまで酸素をい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～

★おうちの方へ★

・学校生活の中で衣服が汚れてしまった場合、保健室にて衣服を貸し出しております。お貸しした衣服や靴下は、洗濯後にご返却をお願いいたします。なお、下着につきましては衛生面の観点から、貸し出したものと「同じサイズの新品」をご返却くださいますよう、ご協力をお願いいたします。
・保健室では、打撲や突き指などの際に保冷剤をハンカチに包んで冷却を行っています。もしご家庭で、使わなくなったハンカチやバンダナ（タオル地でないもの）が余っていれば、ご寄付いただけると大変助かります。よろしくお願いいたします。